

**A felicidade enquanto recurso emocional  
socialmente desigual: para uma abordagem  
sociológica do sentir**

**Ana Nestal de Almeida Martins Roque Dantas**

**Tese de Doutoramento em Sociologia**

**Março, 2015**

Tese apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Sociologia, realizada sob a orientação científica de Prof. Dr.

Manuel Gaspar da Silva Lisboa

Apoio financeiro da FCT/MCTES através da atribuição de uma bolsa de doutoramento (SFRH / BD / 60889 / 2009)



*Aos meus filhos, João e Francisca*

# **A FELICIDADE ENQUANTO RECURSO EMOCIONAL SOCIALMENTE DESIGUAL: PARA UMA ABORDAGEM SOCIOLÓGICA DO SENTIR**

**Ana Nestal de Almeida Martins Roque Dantas**

## **RESUMO**

Tradicionalmente, a análise de emoções e sentimentos esteve associada a experiências individuais e singulares e, por isso, afastada do olhar sociológico. Neste trabalho, defendemos que sentimentos e emoções são socialmente moldados e a sua expressão reflecte aspectos sociais. Como tal impõe-se uma abordagem da Sociologia, procurando as regularidades em torno das formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

O objectivo deste trabalho é identificar as condições sociais que promovem ou limitam a percepção de felicidade, através da análise das características socioculturais diferenciadoras de práticas, representações e expressões de felicidade. Concretamente, pretende-se situar a análise nas condições de vida, tal como são experimentadas pelos actores sociais, que fornecem o contexto objectivo para a percepção e criação de significados de felicidade e que permitem também compreender a orientação para a acção.

Em termos metodológicos, propomos uma abordagem a diferentes níveis, articulando a análise da expressão (medida numa amostra extensa e representativa dos portugueses, dados do *European Social Survey - ESS*), com a compreensão dos significados e práticas sociais que lhe estão associados e as condições sociais em que são produzidos, através de dados recolhidos por meio de um inquérito sociológico por questionário desenvolvido especificamente com este objectivo. Esta investigação articula assim diferentes níveis de observação, completando os dados macro com uma aproximação mais intensiva e focada em actores sociais concretos. A análise é ainda diferenciada para Portugal (amostra *ESS*) e para a região de Lisboa (amostra recolhida no âmbito deste estudo).

Por meio deste trabalho de investigação foi possível identificar as condições sociais que promovem ou limitam a percepção de felicidade, através da análise das características socioculturais diferenciadoras de práticas, representações e expressões de felicidade. Os resultados mostram que a felicidade é produzida e moldada em circunstâncias concretas, e por isso, algumas pessoas terão maior capacidade de definir as condições para a sua felicidade. Estes resultados vão mais longe do que estudos existentes, porque articulam as percepções,

significados e práticas sociais de felicidade com os contextos em que ocorrem e mostram que a felicidade é um recurso emocional socialmente desigual.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sociologia; Felicidade; Emoções; Sentimentos

## ABSTRACT

Traditionally, the analysis of feelings and emotions centres on individual singular experience and is beyond the scope of Sociology. We suggest that feelings and emotions are socially moulded and reflect social features. Therefor we need a sociological approach on the regularities of feeling, expressing and searching for happiness.

Through the analysis of the social and cultural characteristics that distinguish social practices, as well as happiness representations and expressions, it is our main goal to identify the social conditions that promote or restrict happiness perceptions. Specifically, we intend to place the analysis in the living conditions, as they are experienced by social actors, that provide the objective context for happiness perception's.

We propose a methodological approach that joins different levels of study: the analysis of the expression of happiness (in a large and representative sample of the Portuguese, data from the *European Social Survey* - ESS); with the understanding of the meanings and social practices – within the social conditions in which they are produced – through data from a questionnaire designed specifically for this study. This research thus articulates different levels of observation, completing the macro data with a more intensive approach focused on specific social actors. The analysis is therefor differentiated for the whole country (data from ESS) and the Lisbon region (specifically collected for this study).

This research allowed to identify the social conditions that promote the perception of happiness, through the analysis of the distinctive features of socio-cultural practices, representations and expressions of happiness. Results show that happiness is produced under concrete circumstances, and for that reason some people will have greater ability to set the conditions of their happiness.

Our conclusions go beyond previous studies articulating results from the analysis of perceptions, meanings and social practices of happiness with the contexts in which they occur. It is clearly shown that perceptions, practices and meanings of the happiness felling have an unequal social distribution that tends to penalize weaker groups, such as women and the elderly, and therefore it is related to other forms of social inequality.

KEYWORDS: Sociology; Happiness; Emotions; Feelings

# Índice

---

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>XII</b>
<b>Nota prévia .....</b>	<b>XIV</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1 - A procura da felicidade enquanto problema social .....</b>	<b>7</b>
1.1. A visibilidade da ideia de felicidade .....	11
1.2. Alguns indicadores numéricos de felicidade .....	18
1.3. Os números da felicidade em Portugal.....	20
<b>Capítulo 2 - A construção do conhecimento sobre felicidade .....</b>	<b>24</b>
2.1. Como a felicidade foi sendo pensada ao longo dos tempos e até à modernidade.....	31
2.2. O contributo da Sociologia.....	34
2.3. O contributo da Sociologia das Emoções.....	49
2.4. Os contributos dos <i>Happiness Studies</i> .....	56
2.5 Os contributos para o estudo da felicidade em Portugal.....	65
<b>Capítulo 3 – Felicidade: uma proposta de análise sociológica .....</b>	<b>71</b>
3.1. A felicidade enquanto promessa da modernidade: uma orientação para a acção social.....	72
3.2. A felicidade em tempos de crise.....	76
3.3. Em torno do conceito de felicidade .....	79
3.3.1. <i>Felicidade, bem-estar e satisfação com a vida</i> .....	81
3.3.2. <i>As dimensões e sub-dimensões de felicidade</i> .....	85
3.3.3. <i>As hipóteses em estudo</i> .....	88
<b>Capítulo 4 - Estratégia de investigação e instrumentos metodológicos .....</b>	<b>98</b>
4.1. A construção do campo de observação.....	101
4.2. A definição da amostra.....	103
4.3. Os instrumentos de recolha de informação .....	107
4.4. O tratamento e a análise dos dados .....	110
<b>Capítulo 5 - Configurações sociais de felicidade .....</b>	<b>113</b>
5.1. Espaço social de felicidade .....	115



5.2. Perfis sociais de felicidade.....	122
5.3. Felicidade e posição social.....	126
5.4. Conclusão .....	133
<b>Capítulo 6 - Diferenciação social das formas de sentir .....</b>	<b>135</b>
6.1. Stress e preocupação .....	139
6.2. Tristeza e raiva .....	148
6.3. Sorridente/risonho e gozo .....	154
6.4. Em aprendizagem.....	161
6.5. Respeito .....	164
6.6. Felicidade.....	167
6.7. Topologia das formas de sentir .....	174
6.8. Tipologia social das formas de sentir .....	176
6.9. Conclusão .....	182
<b>Capítulo 7 – A importância das condições de vida para a felicidade.....</b>	<b>184</b>
7.1. As dimensões da satisfação com a vida.....	185
7.2. A importância dos factores biográficos .....	188
7.2.1. Sexo e idade.....	188
7.2.2. Nível de instrução.....	194
7.2.3. Estado civil.....	196
7.3. As circunstâncias de vida .....	200
7.3.1. A pressão do dia-a-dia.....	201
7.3.2. As condições de saúde .....	210
7.3.3. O sentimento de segurança.....	216
7.4. As relações interpessoais.....	220
7.5. O trabalho e a sua importância para a felicidade .....	231
7.5.1. Desigualdade nas condições de trabalho em Portugal.....	234
7.5.2. Características da actividade profissional.....	238
7.6. Conclusão .....	244
<b>Capítulo 8 - A crise económica e a felicidade .....</b>	<b>247</b>
8.1. Efeitos da crise sobre as práticas e percepções de felicidade .....	248
8.2. A crise económica e as expectativas face ao futuro.....	255
8.3. Conclusão .....	271
<b>Capítulo 9 – A construção e a partilha de significados de felicidade.....</b>	<b>273</b>

9.1. Dimensões de felicidade.....	275
9.2. A ideia de felicidade.....	282
9.3. Conclusão.....	287
<b>Capítulo 10 – Práticas sociais de felicidade: estilos de vida e modos de acção</b>	<b>289</b>
10.1. Estilos de vida: a importância do lazer para a felicidade .....	290
10.2. As actividades: <i>o que se adora</i> e <i>o que se detesta</i> e a sua importância para a felicidade.....	297
10.3. Orientação da acção face a felicidade.....	306
10.4. Conclusão .....	311
<b>Considerações finais.....</b>	<b>313</b>
<b>Bibliografia citada .....</b>	<b>324</b>
<b>Índice de gráficos .....</b>	<b>334</b>
<b>Índice de tabelas .....</b>	<b>335</b>
<b>Anexos 1: Questionário .....</b>	<b>340</b>
<b>Anexos 2: Caracterização da amostra <i>Lisboa estudo felicidade</i> .....</b>	<b>354</b>
<b>Anexos 3: Tabelas suplementares .....</b>	<b>359</b>



“Acho que a felicidade consiste na descoberta de que o chão sobre o qual estamos não pode ser maior do que aquilo que os nossos pés cobrem.

Heraclito disse-o de outra maneira: o sol tem a dimensão do pé de um homem.”

(Vila-Matas, 2014)

## Agradecimentos

A realização deste trabalho demorou vários anos e beneficiou da ajuda e contributos de várias pessoas e instituições a diferentes níveis. Ainda que correndo o risco de deixar alguém de fora quero agradecer:

Ao professor Manuel Lisboa, pela orientação deste e de todos os outros trabalhos de investigação em que participei. Mas mais ainda quero deixar um agradecimento pela amizade e carinho que sempre imprimiu na sua relação comigo. Quando eu ainda era estudante de licenciatura em Sociologia, propôs-me a participação num projecto de investigação. Aceitei e foi o primeiro de muitos trabalhos em conjunto. A ele agradeço ainda o incentivo e apoio em todo o meu percurso de formação e especialmente no estudo da felicidade.

Quero aqui agradecer e destacar o papel central que a Ana Ferreira teve na fase final deste trabalho. Sem as suas críticas e sugestões (muito acertadas e sempre construtivas) este trabalho não seria o trabalho de que hoje me orgulho. Muito obrigada!

Às minhas colegas Ana Lúcia Teixeira e Dalila Cerejo pelo apoio e amizade. Penso que não fazem ideia o quanto tenho aprendido (e divertido) com elas. São anos de partilha de alegrias, interajudas, de angústias e de muitas cumplicidades.

Mas esta equipa teve outros investigadores que acompanharam outros momentos da investigação. Quero agradecer ainda ao Ricardo Santana e à Soraia Cunha por todas as *ajudas*.

Realizar um trabalho como este envolve um percurso bastante solitário. À Cristina Duarte agradeço todos os emails que me fizeram distrair da escrita e da análise dos dados.

Quero ainda de agradecer ao CesNova (que é agora CICS.NOVA) por ter acolhido e apoiado esta investigação, nomeadamente a ajuda com o trabalho de

campo. Igualmente ao Professor Luís Batista pela orientação nos procedimentos e pelas suas palavras tranquilizadoras quando os prazos pareciam encolher.

Agradeço ainda à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas todo o apoio concedido ao longo dos quase 20 anos do meu percurso nesta Faculdade.

Este trabalho não teria sido possível sem a colaboração dos inquiridos que partilharam comigo tanto sobre as suas vidas. Também não seria possível sem os inquiridores, motivados e dedicados, que permitiram obter a matéria prima em bruto para trabalhar.

Se a Universidade acolhe um doutoramento e uma doutoranda, este não se faz apenas na Universidade. Todo este processo não seria possível sem o apoio e compreensão da minha família e amigos. Faltam-me as palavras para lhes expressar todo o meu amor e agradecimento, mas penso que todos eles sabem o quanto me sinto grata pela sua presença e carinho constante e incondicional.

Ao Pedro, agradeço também o seu papel estruturador na minha vida.

Aos meus filhos, João e Francisca, porque com eles tenho aprendido e vivido o mais importante para a minha felicidade: rebolar na relva, correr atrás das ondas, encontrar pedras da sorte, pisar as folhas secas do Outono, apanhar pinhas e cabeludos. Coisas simples que me encham de felicidade.

Mas foram os meus pais e o seu apoio incondicional que permitiram que este trabalho fosse feito. Substituíram-me em todas as tarefas em que puderam sem me fazerem sentir o quanto lhes pesava e preocupava. Aquilo que somos, começa a formar-se cedo na infância e tenho a sorte de ter uma mãe e um pai que sempre me fizeram sentir que tudo me era possível na vida.

A todos muito obrigada!

## Nota prévia

O meu interesse pela temática da felicidade começou há cerca de 13 anos atrás quando, num gabinete do antigo Socinova, discuti com o meu orientador qual seria o objecto de estudo para o Mestrado em Sociologia. Nessa longa conversa chegámos à conclusão de que as minhas inquietações se relacionavam com a felicidade e com o seu papel impulsionador à acção.

Esta conversa marcou o início de um longo percurso no estudo da felicidade, no seu início confuso e incerto, na tentativa de afirmação de um objecto de estudo pouco tradicional na Sociologia e que obrigou a uma revisão bibliográfica extensa para colmatar a ausência de um quadro teórico orientador da Sociologia.

Após algum tempo à deriva, encontrei o meu caminho e o resultado foi uma proposta de análise sociológica da felicidade desenvolvida no âmbito do Mestrado em Sociologia. Esta investigação centrou-se em actores sociais concretos e nos seus percursos e projectos de vida. Mas dificilmente uma investigação fica encerrada e esta especificamente deixou o desejo de aprofundamento, nomeadamente explorando as regularidades em torno do sentir, expressar e procurar felicidade, numa amostra maior e socialmente mais diferenciada. As conclusões do trabalho de Mestrado serão, por isso, muitas vezes invocadas ao longo deste trabalho, porque são elas o seu ponto de partida.

O trabalho de Mestrado assentou numa abordagem qualitativa a partir de entrevistas em profundidade. A análise do seu conteúdo despertou a necessidade de aprofundamento de muitas das questões que surgiram nos discursos, numa amostra de maior dimensão onde pudessem emergir características socioculturais diferenciadoras das práticas e representações sociais associadas a felicidade.

Assim, a decisão de seguir uma abordagem extensiva e quantitativa neste trabalho fica marcada por este percurso: uma análise mais exploratória da importância da felicidade enquanto motor da acção que revelou diferentes

concepções e orientações face à felicidade. Impunha-se aprofundar o conhecimento das diferenças sociais que esta análise sugeria.

Um trabalho desta natureza dificilmente chega ao fim. Tavares (2006) sugere que não é a investigação que chega ao fim mas sim o investigador que chega ao início de si mesmo. É, realmente, um longo percurso de crescimento e de auto-conhecimento que não vem identificado ou explicado em nenhum dos muitos manuais de auto-ajuda que forçosamente li no âmbito deste trabalho. O que deixo neste trabalho é apenas um olhar incompleto e parcial sobre tudo o que analisei, conheci e aprendi ao longo de vários anos a estudar esta temática.

Por fim, gostava ainda de justificar o tom por vezes rígido e descritivo do trabalho. Porque este tema mexe com o que cada um de nós deseja individualmente e porque somos simultaneamente pessoa e investigadora, sentimo-nos compelidas a criar uma barreira distanciadora para que a análise sociológica não ficasse refém de ideais e concepções individuais e sociais de felicidade. Este é um tema em que há uma forte contaminação entre o que é conhecimento científico e o que é literatura de divulgação científica ou de auto-ajuda ainda que especializada e informada. Assim, assumi desde o início que não era o meu objectivo ir ao encontro do que a maioria das pessoas esperará de um estudo sobre felicidade: receitas “científicas” para ser feliz. O objectivo era sim desenvolver uma abordagem que permitisse a reflexão e desconstrução de ideias feitas acerca do que é a felicidade, do que é ser feliz e ajudar a compreender as formas em que sentir é inerentemente social.

Espero deixar um pequeno contributo para esta reflexão e algumas bases para o estudo da felicidade.



## Introdução

A análise de emoções e sentimentos tem estado tradicionalmente associada a experiências individuais e singulares e, por isso, afastada do olhar sociológico. Defendemos aqui que sentimentos e emoções são socialmente moldados e a sua expressão reflecte aspectos sociais. Como tal impõe-se uma abordagem da Sociologia, procurando as regularidades em torno das formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

Este trabalho tem como principal objectivo analisar sociologicamente a felicidade. Mais especificamente, é objectivo deste trabalho identificar as condições sociais que promovem ou limitam a percepção de felicidade, através da análise das características socioculturais diferenciadoras de práticas, representações e expressões de felicidade. Concretamente, pretende-se situar a análise nas condições de vida, tal como são experimentadas pelos actores sociais, que fornecem o contexto objectivo para a percepção e criação de entendimentos de felicidade e que permitem compreender a orientação para a acção.

A maioria dos estudos existentes assenta em medições de níveis de felicidade, ao longo do tempo, e numa perspectiva comparativa, o que possibilita detectar as diferenças e as variações da sua expressão. Contudo, estes estudos não permitem uma compreensão mais vasta da influência do contexto sociocultural em que se produzem e transformam as suas expressões. Igualmente não permitem conhecer a importância que a felicidade assume para os actores sociais enquanto elemento orientador da sua acção. Neste sentido, só uma abordagem focada nas percepções das pessoas acerca do que as faz feliz e nos seus entendimentos de felicidade, em articulação com os contextos sociais que as produzem, possibilita o conhecimento, por um lado, das condições sociais que favorecem ou dificultam sentimentos de felicidade e, por outro lado, das práticas que lhe estão associadas e dos significados que lhe são atribuídos. É esta a nossa proposta.

Acreditamos que esta é uma abordagem inovadora pois não se limita ao estudo da expressão de felicidade, procurando explicar e compreender a sua variabilidade face ao contexto em que é produzida.

Adicionalmente, esta investigação assenta numa proposta conceptual de felicidade mais ampla e que articula diferentes dimensões do fenómeno, incidindo tanto sobre a percepção do sentimento como sobre as condições que enquadram as práticas sociais e a produção de significados.

Assim, propomos estudar sociologicamente felicidade a partir da compreensão dos significados e das práticas, nomeadamente a importância atribuída à felicidade e ao ser feliz, bem como, os estilos de vida e as orientações para a acção, além das condições de vida.

O grande contributo que a Sociologia pode dar situa-se na análise mais aprofundada das percepções de felicidade, ou seja, como as pessoas entendem e definem felicidade. Esta abordagem opõe-se a outras que defendem que é irrelevante o que cada um considera como importante e que a ausência de uma definição facilita a medição e comparação dos resultados.

Em termos metodológicos, propomos uma abordagem a diferentes níveis, articulando a análise da expressão (medida numa amostra extensa e representativa dos portugueses, dados do *European Social Survey*), com a compreensão dos significados e práticas sociais que lhe estão associados e as condições sociais em que são produzidos, através de dados recolhidos por meio de um inquérito sociológico por questionário desenvolvido especificamente com este objectivo. Esta investigação articula assim diferentes níveis de observação, completando os dados macro com uma aproximação mais intensiva e focada em actores sociais concretos. A análise é ainda diferenciada para o conjunto do país (dados do *European Social Survey*) e para a região de Lisboa (dados recolhidos especificamente para este estudo).

Acreditamos que esta proposta permite ir mais longe na compreensão do fenómeno da felicidade e ultrapassar limitações de outros estudos que se

centram apenas na expressão do fenómeno. Por outro lado, possibilita o teste empírico de propostas teóricas de outros autores, nomeadamente a importância de explorar as condições socioculturais que promovem sentimentos, tendo por base um quadro teórico alargado que facilite uma abordagem mais ampla à felicidade (indo para além da mensuração de experiências subjectivas), captando simultaneamente os seus traços gerais, especificidades individuais (como a forma de sentir e de se relacionar com outros sentimentos), as condições sociais em que ocorre, as práticas sociais que lhe estão associadas e os significados sociais construídos e partilhados acerca deste sentimento.

Assim este trabalho de investigação permitiu identificar as condições sociais que promovem felicidade mas também conhecer os significados que a felicidade assume, nomeadamente enquanto elemento orientador da sua acção.

A análise conjunta dos contextos, significados e práticas de felicidade permitiu perceber que a sua expressão, procura e idealização são marcadas por desigualdades mais vastas que distinguem também as formas de sentir. Os resultados permitem perceber que, independentemente da interpretação individual das experiências, estas não são singulares e privadas, estão contidas e são organizadas por estruturas sociais, tal como propôs Illouz (2013).

Por fim, uma observação quanto à importância de estudar sociologicamente felicidade. Só por si, sabermos se as pessoas são ou não felizes, constitui um bom indicador do funcionamento da sociedade. Mas mais que isso, sendo a felicidade uma forte orientação para a acção socialmente valorizada e historicamente construída, é uma variável-chave para a compreensão da acção social. Da mesma forma, e sabendo que as expressões de felicidade mudam, torna-se imperativo avaliar as suas variações face às transformações sociais que lhe estão subjacentes. Só uma análise destas mudanças com os instrumentos da Sociologia permitirá perceber se há desigualdades sociais que possam trespassar os discursos e práticas de felicidade.

Em termos da sua estrutura, este trabalho organiza-se em duas partes e tem dez capítulos: uma primeira parte dedicada à caracterização do problema

social e, percorrendo as contribuições teóricas disponíveis, à apresentação de uma nova problematização de felicidade. A segunda parte está centrada na validação empírica das hipóteses orientadoras da pesquisa e na discussão dos resultados alcançados à luz das propostas teóricas que enquadram esta investigação.

Assim, a primeira parte é dedicada à passagem do problema social à problemática sociológica da felicidade e organiza-se em quatro capítulos.

O primeiro capítulo dedica-se à caracterização do problema social, nomeadamente às condições de visibilidade e valorização da felicidade. Começaremos por discutir a crescente importância da felicidade nas sociedades ocidentais actuais, sustentando a análise em indicadores numéricos de felicidade que nos mostram um aumento das preocupações com este tema a nível social, científico e político, mas também enquadrando a reflexão em teorias sociais que pretendem a compreensão deste fenómeno. Apresentam-se ainda alguns números sobre a sua expressão em Portugal.

O capítulo dois incide sobre a construção do conhecimento acerca de felicidade, apresentando como a felicidade foi sendo pensada ao longo dos tempos e até à modernidade, mas também as diferentes abordagens científicas a este tema. Para tal discutem-se as contribuições da Sociologia, da Sociologia das Emoções e dos pluridisciplinares *Happiness studies*, não esquecendo os contributos para o estudo da felicidade em Portugal.

No capítulo três inicia-se a apresentação da problemática sociológica com a reflexão da felicidade enquanto promessa da modernidade, na medida em que a expectativa da sua concretização acompanha os ideais de construção da sociedade moderna. Ainda neste capítulo e, uma vez que a percepção de felicidade depende das condições sociais de existência e este trabalho foi desenvolvido durante uma crise económica que afectou Portugal ao longo de vários anos – 2010 é o ano do início do resgate financeiro e os dados foram recolhidos em 2011 e 2012 –, discutimos os possíveis impactos da crise sobre a expressão de felicidade. O enquadramento teórico até aqui elaborado desagua

numa proposta de pesquisa empírica. Para tal, segue-se a explicitação do conceito de felicidade, propondo-se um quadro teórico amplo e compreensivo que permita captar o fenómeno em toda a sua multidimensionalidade e complexidade. Discute-se ainda os limites do conceito “felicidade” e intersecções com outros conceitos muitas vezes tomados como seus sinónimos (bem-estar e satisfação com a vida), no sentido da sua operacionalização. Neste capítulo, apresentam-se ainda as principais dimensões, sub-dimensões e indicadores de felicidade, bem como, as hipóteses orientadoras do estudo.

Por sua vez, o capítulo quatro é dedicado à apresentação da estratégia de investigação e metodologia adoptadas. Assim, apresenta-se a construção do campo de observação, a definição da amostra e os instrumentos de recolha de informação, bem como, a estratégia de análise dos dados.

A segunda parte deste trabalho é dedicada à análise e discussão dos resultados alcançados. A sua estrutura decorre das hipóteses formuladas e cada um dos seus capítulos tem como objectivo o seu teste empírico.

Esta análise é iniciada no capítulo cinco dedicado à exploração dos dados que permitem confirmar ou infirmar a hipótese da identificação de espaços sociais mais propícios à expressão de felicidade e das tipologias sociais que lhe estão associadas.

Em seguida, no capítulo seis analisam-se os dados recolhidos acerca dos sentimentos experienciados na sua relação com a felicidade e explorando regularidades sociais subjacentes. A análise individual de sentimentos – positivos e negativos – termina com o ensaio de uma topologia das formas de sentir, desenvolvendo a análise para as tipologias sociais em que se criam diferentes constelações de sentimentos.

O capítulo sete trata das condições sociais associadas às expressões de felicidade. Neste capítulo explora-se a influência de diferentes dimensões sobre a felicidade, nomeadamente aspectos ligados ao percurso biográfico, às

circunstâncias de vida actuais, às relações interpessoais e às principais características do trabalho e da vida profissional.

O capítulo oito trata um aspecto específico do contexto socioeconómico actual – a crise económica – na medida em que influencia as formas de sentir de felicidade. Mais especificamente, avaliam-se os efeitos da crise económica sobre as percepções, sobre as práticas e sobre as expectativas de felicidade.

O capítulo nove analisa os significados de felicidade – principais dimensões subjetivas de felicidade e concepções vigentes – explorando as regularidades sociais em torno da construção e partilha de significados sociais de felicidade.

Por último, no capítulo dez analisamos como a felicidade é posta em prática, centrando a atenção sobre os estilos de vida e orientações da acção com vista à felicidade.

Por fim ensaiam-se algumas conclusões, procurando reflectir sobre os resultados de forma conjunta e articulada, na medida em que ajudam a compreender melhor a felicidade e para além da análise das suas expressões e procurando as suas complexidades sociais. Esperamos que esta reflexão permita ir mais além na compreensão das formas em que a felicidade é inerentemente social, chegando a conhecimento dos processos que condicionam a percepção de felicidade.

A análise sociológica acompanha todas as etapas deste trabalho, explorando as regularidades sociais em torno das formas de sentir, expressar e felicidade, mas também procurando identificar as condições sociais que promovem e limitam felicidade e os grupos sociais mais favorecidos e penalizados na sua concretização.

## Capítulo 1 - A procura da felicidade enquanto problema social

“Paraíso, sétimo céu, lugar paradisíaco, estar no paraíso significando estar plenamente bem, merecer o paraíso como máxima recompensa, são palavras ou expressões que estamos habituados a ouvir ou a dizer.” (Costa, 2008).

Assistimos actualmente a uma busca crescente de modos de vida onde a preocupação com a felicidade assume especial relevância e se traduz por solicitações sociais ao bem viver, ao prazer e à qualidade de vida (Lipovetsky, 2007).

Este parece-nos ser um primeiro sinal de que a procura de felicidade é um problema social que carece de compreensão mais aprofundada sobre as suas causas e consequências, nomeadamente a partir dos instrumentos da Sociologia. A abordagem sociológica permitirá ir mais além no estudo desta temática, nomeadamente, identificando as condições socioculturais em que ocorrem a expressão de felicidade, bem como, aprofundar a compreensão acerca dos significados da felicidade para os actores sociais e da forma como influenciam a acção social.

Sabemos que “A busca da felicidade é tão velha como a própria história [...]” (McMahon, 2009, p. 19), mas será que a explicitação desta preocupação não é agora mais visível, mais pública e mais generalizada? Que indicadores sustentam esta informação? Porquê esta visibilidade? Que condições sociais contribuem para tal? E que características emergem dos discursos e das práticas actuais?

Ao longo deste primeiro capítulo, serão apresentados diversos sinais que mostram claramente a importância que este problema assume na vida social actual. Pretende-se ainda discutir as causas da visibilidade da felicidade enquanto preocupação social central, a partir de transformações sociais e económicas que, associadas a uma mudança dos valores sociais de referência, contribuíram para a sua crescente relevância.

Assim, este trabalho assenta na ideia de que nas sociedades ocidentais actuais há uma valorização da importância da felicidade com consequências para as expectativas dos actores sociais que orientam as suas práticas em função da sua procura.

Um primeiro indicador da sua importância social é o elevado número de publicações, tanto literárias, como na imprensa e nas redes sociais<sup>1</sup>, mas também as constantes referências a felicidade que nos chegam através de filmes, publicidade ou comunicação social, tornando “[...] as pessoas no ocidente bombardeadas como nunca de imagens dos rostos sorridentes de pessoas reais, divertindo-se *eternamente* como é de seu direito.” (Mcmahon, 2009, p. 456).

Acreditamos que estas constantes solicitações sociais influenciam a forma de sentir, de expressar e de procurar felicidade. De facto, num estudo prévio realizado no âmbito do mestrado em Sociologia, foi possível concluir que a felicidade assume uma importância central para os actores sociais, tanto na sua concretização quotidiana, como enquanto projecto a longo prazo, alimentado expectativas e orientações face ao futuro (Roque Dantas, 2007). Assim, e tendo como ponto de partida este trabalho prévio revelador da importância da procura de felicidade para a acção, pretende-se agora ir mais longe e conhecer os contextos socioculturais em que se produzem diferentes formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

Outros estudos sugerem a influência da sociedade sobre a percepção de felicidade. Sara Ahmed explica que a felicidade é uma promessa que direcciona e condiciona as escolhas individuais, pois contém a expectativa de transformação e melhoria do existente, e é sentida como uma recompensa pelo cumprimento de ideais sociais, ou seja, pela adequação à imagem social, a um papel socialmente reconhecido (Ahmed, 2008).

---

<sup>1</sup> De acordo com a Biblioteca Nacional, em 2014, o número de publicações em Portugal sobre *felicidade* é de 705, de *bem-estar* chega aos 4713 e *auto-ajuda* a 212. Da mesma forma, uma busca junto de alguns dos jornais nacionais e internacionais com a palavra felicidade (e *happiness*) revela números surpreendentes. O jornal *Público* regista 5047 entradas, a revista *Visão* 4890 e o *Expresso* 24200. Por sua vez, o *NY Times*, conta com 63426 artigos.



Complementarmente, Lipovetsky defende uma nova postura dos indivíduos nas sociedades ocidentais que se caracteriza por uma exacerbação das preocupações com o bem-viver e o bem-estar, bem como, o seu papel determinante para a definição da acção, tal como fica expresso na seguinte citação: “Apoiando-se na nova religião da melhoria contínua das condições de vida, o melhor-viver tornou-se uma paixão das massas, o objectivo supremo das sociedades democráticas, um ideal exaltado em cada esquina. Raros são os fenómenos que conseguiram mudar de forma tão profunda os modos de vida e os gostos, as aspirações e os comportamentos da maioria das pessoas [...]”(Lipovetsky, 2007).

Defenderemos ao longo deste primeiro capítulo que, actualmente, a procura de felicidade se reveste de uma enorme importância social, tanto pelo seu papel enquanto modelo orientador de práticas e condutas, como pelas suas consequências sociais e individuais<sup>2</sup>. Esta relevância é identificável através de inúmeros indicadores e, acreditamos, reflecte transformações sociais que, associadas a uma melhoria das condições sociais de existência que se verificaram ao longo do séc. XX nas sociedades ocidentais, contribuíram para a mudança dos valores orientadores no sentido da maior valorização social e individual de aspectos relacionados com o prazer, o bem-estar e a auto-realização.

Estas sociedades caracterizam-se, actualmente, pelo maior centramento no indivíduo e na sua capacidade (e responsabilidade) de construção biográfica, fruto de alterações da relação entre este e a sociedade, e que se caracteriza por uma fluidez das relações, das escolhas e dos modelos orientadores, tal como

---

<sup>2</sup> Os estudos revelam que as pessoas felizes tendem a viver mais e melhor e que estes benefícios individuais se traduzem em prosperidade económica e social (com menor absentismo, maior produtividade, maior envolvimento comunitário, melhoria das relações interpessoais, entre outros) (Graham, 2011a; Layard, 2005; Veenhoven & Jonkers, 1984). No mesmo sentido, verifica-se uma relação estreita entre a desigualdade social de um país e a infelicidade dos seus habitantes, sendo que quanto maior é a desigualdade social existente, menor é a felicidade média da população (Alesina, Di Tella, & MacCulloch, 2004; Graham, 2011a; Pickett & Wilkinson, 2011; Yang, 2008).

defendem diversos autores (Bauman, 2003; Beck & Beck-Gernsheim, 2001; Giddens, 2002)<sup>3</sup>.

Com a crescente individualização, aumenta a importância da reflexividade, enquanto capacidade através da qual os indivíduos e a vida social são produzidos e alterados como reacção às circunstâncias diferentes das tradicionais (Giddens, 2002), e perante a crescente responsabilidade individual na construção biográfica. Ou seja, face à ausência de modelos orientadores claros e inequívocos, o processo reflexivo apoia as decisões, ajuda à procura de novas soluções e justifica as opções tomadas.

Neste contexto, Holmes destaca o papel que as emoções e os sentimentos assumem, nomeadamente, na compreensão e orientação da acção. A autora propõe que se defina reflexividade enquanto processo simultaneamente emocional, incorporado e cognitivo, que permite que os indivíduos sintam, compreendam e alterem as suas vidas face às circunstâncias existentes (Holmes, 2010). Neste sentido, as emoções e os sentimentos estão no cerne do processo reflexivo, constituindo uma parte integrante do raciocínio, e contribuindo para tornar a vida compreensível: espera-se que as pessoas saibam como se sentem, como se devem sentir, e que tenham a capacidade de interpretar os sentimentos dos outros.

A reflexividade e, mais especificamente, a reflexividade emocional tornam-se cruciais para compreender como os indivíduos produzem um sentido para as condições sociais, para os seus sentimentos e para os seus pensamentos (Holmes, 2010), bem como, para a sua participação na estrutura social.

Assim, actualmente as emoções e sentimentos são consideradas essenciais para a compreensão da orientação para a acção, da sua influência sobre a interacção social e para as ligações do indivíduo à estrutura social (Stets & Turner,

---

<sup>3</sup> A discussão das diferenças teóricas e conceptuais que separam estes autores não cabe nos objectivos deste trabalho. Pretende-se aqui argumentar que vários autores contemporâneos identificam tendências semelhantes para a sociedade actual. Para um debate sobre as diferenças entre estes autores ver Howard (2007).

2005). Ao mesmo tempo, reconhece-se o papel condicionador que as normas e valores orientadores exercem sobre a percepção e expressão das formas de sentir.

É neste caminho que pretendemos situar o estudo da felicidade, ligando as percepções individuais de felicidade ao contexto social onde ocorrem as mesmas e às práticas sociais desenvolvidas e aos significados construídos.

Este estudo sociológico contribuirá assim para o conhecimento acerca do contexto social em que a felicidade é experimentada e em que são produzidas as suas práticas e os seus significados. Este conhecimento contribuirá para a compreensão da acção social.

Começaremos por identificar alguns sinais da visibilidade da felicidade que concorrem para a partilha e uniformização das formas de sentir. Seguidamente, tentaremos situar a relevância desta temática no contexto sócio-histórico recente. Por fim, apresentaremos alguns indicadores numéricos sobre o fenómeno e alguns sinais da sua influência na política social.

### 1.1. A visibilidade da ideia de felicidade

Hoje, uma parte substancial da informação é difundida através da internet e uma simples pesquisa *online* permite constatar a importância assumida nos últimos anos por esta temática<sup>4</sup>.

Em 2008, quando este trabalho foi iniciado, uma pesquisa no Google com a palavra *felicidade* encontrava 12.400.00 registos; em 2013, 36.100.000.

---

<sup>4</sup> De acordo com a Comissão Europeia, desde 2007 que mais de metade das habitações da EU27 (55%) tem acesso à internet e em 2011 ascendem a 73% (Eurostat, 2013). Os dados do INE (2012) para a região de Lisboa, indicam que 72% das habitações tem acesso à internet (INE, 2012).

Recorrendo ao termo em inglês *happiness*, encontrávamos em 2008, 14.400.000 registos e em 2013, 243.000.000.

Ao mesmo tempo, dificilmente passa despercebido o aumento do número de publicações de livros e artigos de auto-ajuda que oferecem orientações práticas para melhorar a felicidade individual.

Da mesma forma, proliferam produtos e experiências contendo a promessa de melhoria de vida e alegria<sup>5</sup>. Estes “produtos” prometem a alteração (mudar para melhor) dos sentimentos e das vivências.

A relevância social da felicidade fica ainda mais visível com a decisão das Nações Unidas de criar o *Dia Internacional de Felicidade* (20 de Março). Com esta decisão, pretendeu-se reconhecer a importância que a felicidade assume enquanto objectivo de vida individual mas também promover o reconhecimento desta aspiração nos objectivos das políticas públicas.

Todas estas expressões contribuem activamente para a definição das formas de sentir, expressar e procurar felicidade. Esta difusão de códigos comuns, na medida em que reflecte e cria necessidades sociais, reduz a complexidade em torno do seu entendimento e possibilita a expressão e partilha de significados do sentimento.

Pensamos que esta visibilidade é um sinal da crescente preocupação social com a procura de felicidade. Estas manifestações têm consequências directas sobre as práticas e representações dos actores sociais que orientam as suas condutas em função dos seus ideais de felicidade, bem como, promove a criação de expectativas colectivas que guiam a acção individual.

Ao mesmo tempo, e paralelamente à crescente preocupação social com a felicidade, aumentam os estudos científicos que se ocupam desta temática.

De facto, se em 2008, na página da *World Database of Happiness* (Veenhoven), era possível contabilizar 5671 artigos científicos dedicados ao tema

---

<sup>5</sup> Várias marcas de produtos se associam (e promovem) a ideia de felicidade, por exemplo, a Coca-Cola patrocina estudos na área através do seu *Instituto de Felicidade*.

da felicidade; em 2013, no mesmo *site*, ascendem a 7246. Igualmente, uma pesquisa na EBSCO com o termo *happiness*, devolve cerca de 7276 registos de resultados académicos (2013).

No mesmo sentido, Kahneman e Kruger (2006) referem que, só na área da Economia, entre 2001 e 2005, foram publicados mais de 100 artigos utilizando medidas de felicidade ou de satisfação com a vida.

Em consonância com esta produção científica, existem hoje revistas científicas dedicadas exclusivamente à publicação de estudos interdisciplinares sobre felicidade. Destacamos o *Journal of Happiness Studies*, pelo seu elevado factor de impacto (1,772 em 2013)<sup>6</sup>, mas existem outras mais, como a revista *International Journal of Happiness and Development*, ou a revista *Journal of Happiness and Well-Being*.

Assim, são claros os sinais da crescente importância social e académica da felicidade. Paralelamente, assiste-se a uma preocupação política com este tema.

Actualmente, (alguns) governos consideram uma prioridade medir o bem-estar das suas populações e introduziram medidas de avaliação do progresso social e humano que incluem a medição da felicidade como um dos seus indicadores<sup>7</sup>.

Durante a presidência Francesa da União Europeia (2008), foi constituída uma Comissão – *Comissão Stiglitz* – para a avaliação da performance económica e do progresso social dos países europeus (*Commission on the measurement of the economic performance and social progress*). Esta tinha como objectivo a elaboração de recomendações acerca das melhores formas de medir tanto a

---

<sup>6</sup> O factor de impacto é uma medida que reflecte o número médio de citações dos artigos publicados na revista num dado ano. Pretende dar uma ideia da importância da revista na sua área.

<sup>7</sup> Foi o rei do Butão que propôs pela primeira vez, nos anos setenta, a introdução da *Felicidade Interna Bruta* (FIB) como medida de avaliação do desenvolvimento da sociedade, que inclui aspectos materiais e espirituais e que pretende ultrapassar as limitações do modelo de desenvolvimento tradicional assente no crescimento económico e medido pelo *produto interno bruto* (PIB).

performance económica como o progresso social (Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009). Um dos indicadores de bem-estar propostos, a par da *avaliação da vida*, *satisfação* e da *ocorrência de emoções positivas e negativas*, é a *felicidade*. De acordo com os responsáveis, estes indicadores devem ser medidos em separado, permitindo assim uma profunda compreensão dos factores envolvidos na apreciação da vida. Da sua avaliação quantitativa espera-se o aprofundar de conhecimentos acerca do que contribui para o bem-estar das pessoas, indo para além de análises unicamente centradas no rendimento (Stiglitz et al., 2009).

No mesmo sentido, em 2010, David Cameron introduziu indicadores deste tipo nas estatísticas oficiais anuais do Reino Unido<sup>8</sup>. Ainda neste país, algumas escolas introduziram nos seus programas escolares orientações com o objectivo de melhorar a gestão emocional e sentimental das crianças e jovens (Layard, 2007)<sup>9</sup>.

Sucedem-se os exemplos de organismos oficiais de recolha de dados estatísticos que reúnem informação sistemática sobre o bem-estar das populações e incluem indicadores materiais e não materiais como a avaliação subjectiva das condições de vida (satisfação com a vida). Para referir alguns deles: Better life Index (OCDE); Well-being indicators do Office for National statistics (Reino Unido); Gallup; Eurobarómetro, entre outros.

Estas estatísticas, ao pretenderem relatar a realidade em permanente evolução, constituem uma resposta à necessidade de dados acerca da forma como as pessoas vivem e avaliam a sua vida.

Deste modo, espera-se que a avaliação da felicidade constitua um indicador do funcionamento geral da sociedade, apoiando a tomada de decisão, e permitindo tanto o planeamento como a avaliação do impacto de medidas públicas sobre a forma como as pessoas percebem a sua vida (Ryan, 2010).

---

<sup>8</sup> <http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/index.html>

<sup>9</sup> Para mais informação, consultar: <https://www.gov.uk/government/publications/social-and-emotional-aspects-of-learning-seal-programme-in-secondary-schools-national-evaluation>.

Acreditamos que a introdução destes indicadores traduz uma resposta a mudanças sociais que vão no sentido do aumento da importância social consagrada a felicidade.

Neste sentido, Gianetti afirma que *se a felicidade (ou a falta dela) não se tivesse tornado um problema social, não existiria tanta preocupação com a sua pesquisa* (Giannetti, 2002). Esta afirmação vai ao encontro do pensamento de Sedas Nunes quando nas *Questões Preliminares sobre as Ciências Sociais* explica que a ciência não descobre problemas sociais, dedica-se ao seu estudo, funcionando como instrumento de conhecimento, mas também de acção na gestão quotidiana da sociedade e na preparação de políticas a longo prazo (Sedas Nunes, 1977).

Um exemplo concreto desta visão da ciência enquanto instrumento de conhecimento, podendo desempenhar um papel na gestão social e na preparação de políticas é o documento produzido pela OCDE (Organização de Cooperação e Desenvolvimento Económico), em 2013, com orientações para o estudo do bem-estar subjectivo (OCDE, 2013a).

Neste relatório são incluídas recomendações conceptuais, metodológicas e relativas a cuidados na recolha de dados. Destaca-se a importância dada à validade e fiabilidade das várias opções conceptuais disponíveis para medir felicidade, às preocupações metodológicas em torno do formato e ordem das perguntas e das respostas a incluir nos questionários, mas também a enunciação de precauções a ter em contexto de recolha dos dados. Refira-se ainda o destaque dado por esta publicação à importância da produção de estatísticas sobre bem-estar para o apoio à decisão, mas também a sua capacidade de identificar prioridades para trabalhos futuros.

A medição da felicidade da população tornou-se assim uma prioridade nas estatísticas oficiais de vários países, constituindo um indicador insubstituível do funcionamento geral da sociedade, uma vez que traduz a avaliação que as pessoas

fazem às diferentes dimensões da sua vida<sup>10</sup>. Neste sentido, coloca-se a questão de saber que mudanças sociais contribuíram para destacar e reforçar a preocupação social com a felicidade.

Nas últimas décadas, os níveis económicos da maioria dos países ocidentais cresceram substancialmente, com a consequente satisfação das necessidades básicas e a melhoria das condições de vida em geral.

Assistiu-se a um aumento generalizado do bem-estar nas sociedades ocidentais, onde as pessoas estão mais ricas, gozam mais férias, viajam mais, têm maior esperança de vida e são mais saudáveis (Layard, 2005).

Contudo, apesar do aumento constante dos rendimentos *per capita* e de todas as melhorias sociais associadas, desde os anos cinquenta, a felicidade média declarada da população norte-americana não sofreu um acréscimo correspondente, encontrando-se constante desde os anos setenta (Di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2003; Diener & Seligman, 2004; Easterlin, 2001, 2003).

Esta relação inesperada entre o aumento dos rendimentos *per capita* e a *felicidade média* é designada na literatura como o *paradoxo de Easterlin*<sup>11</sup>. Diz-nos o autor que a partir de determinado limiar de riqueza do país, o aumento dos rendimentos *per capita* não é acompanhado por aumentos na *felicidade média* da população (Easterlin, 1974).

Até então, era previsto que o aumento dos rendimentos conduzisse a uma melhoria das condições de vida e que, em conjunto, tivessem consequências positivas sobre a percepção de felicidade. Mas a relação entre rendimentos e felicidade revelou-se menos óbvia, o que obrigou os cientistas a considerar a influência de outras variáveis não económicas, reconhecendo a importância que os aspectos não materiais podem assumir na vida das pessoas.

---

<sup>10</sup> Em 2014, o INE organizou um *dossier* de indicadores de bem-estar.

<sup>11</sup> Este paradoxo toma o nome do cientista que o identificou: Richard Easterlin, cujas propostas serão retomadas mais à frente neste trabalho.



Este fenómeno pode começar a compreender-se partindo da perspectiva de Maslow (1987) que sugere que a satisfação de necessidades é acompanhada pela emergência de novas necessidades.

Este autor identificou cinco necessidades hierarquizáveis (da base para o topo), em que à eliminação das de base se sucede a emergência de novas necessidades. São elas: as necessidades fisiológicas (básicas), como a fome, a sede, o sono, o sexo; as necessidades de segurança que incluem a simples necessidade de nos sentirmos seguros ou a estabilidade profissional ou social; a necessidade de socialização (relações interpessoais); a necessidade de reconhecimento e a necessidade de auto-realização. Assim, quando satisfeitas as necessidades fisiológicas e de segurança, emergem aspectos relacionados com as relações interpessoais, reconhecimento social e realização pessoal (Maslow, 1987).

Actualmente, e face à melhoria continuada das condições de vida no Ocidente, alguns autores constataam esta evolução na hierarquia das necessidades tal como Maslow propôs (Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008). A ideia é que as pessoas deixaram de se centrar em questões de subsistência e sobrevivência, passando a preocupar-se mais com valores de realização e desenvolvimento pessoal (Griffiths & Reeves, 2009).

No mesmo sentido, e de acordo com os resultados do *World Values Survey* analisados por Inglehart e a sua equipa (2008), com o desenvolvimento económico verifica-se um aumento da *sensação de segurança existencial* das populações e uma mudança dos valores predominantes na sociedade. De acordo com estes autores, em vez do enfoque na sobrevivência, desenvolve-se a valorização da auto-expressão e da liberdade de escolha, valores que se encontram estatisticamente associados à percepção de felicidade.

Mais especificamente, os autores explicam que, em condições de escassez, as pessoas tendem a focar-se em necessidades de sobrevivência e a dar prioridade à segurança física e económica em detrimento de valores de igualdade e expressão individual. Ao contrário, uma vez satisfeitas as necessidades de

sobrevivência, emergem novas preocupações, interesses, valores e objectivos de vida (Inglehart et al., 2008; Pickett & Wilkinson, 2011; Welzel, Inglehart, & Kligemann, 2003).

Assim, verifica-se que as alterações sociais das últimas décadas criaram espaço para uma maior preocupação com a felicidade, o que por sua vez conduziu a um alargamento da mobilização de indicadores económicos e sociais para avaliar o funcionamento geral da sociedade no sentido da inclusão de aspectos não materiais do bem-estar (Layard, 2005). Estes indicadores, que seguidamente exporemos de forma mais alargada, contribuem para a compreensão do desenvolvimento humano e progresso social (Welzel et al., 2003).

## **1.2. Alguns indicadores numéricos de felicidade**

A produção de indicadores estatísticos sobre felicidade conheceu um aumento nos últimos anos. Esta centra-se essencialmente em auto-avaliações de felicidade que, constituindo um primeiro passo na compreensão deste fenómeno, permitiram um enorme avanço dos estudos e reflexões na área.

Estas pesquisas, centradas nas análises dos dados estatísticos disponíveis, dedicam-se essencialmente à comparação dos níveis médios de felicidade (ou de satisfação com a vida) entre países e ao longo do tempo (análises longitudinais), o que permite conhecer variações, causas e consequências da felicidade tanto a nível individual como social.

A coerência entre os resultados de vários estudos, seguindo diferentes metodologias e incidindo sobre diversas realidades, permitiu identificar os principais aspectos que influenciam a felicidade.

É consensual afirmar associações entre níveis médios de felicidade e saúde ou longevidade; e rendimentos, produtividade e comportamento organizacional;

e as práticas individuais e sociais. Mais especificamente, os resultados indicam que a felicidade tem benefícios sobre a saúde, nomeadamente encontra-se associada à redução de inflamações, a melhorias cardiovasculares e dos sistemas imunitários, e à diminuição do risco de contrair doenças e infecções, à rapidez de recuperação, e à sobrevivência e longevidade. Da mesma forma, a felicidade está associada a maior produtividade e a melhores avaliações de performance, a menor absentismo, a criatividade, a rendimentos mais elevados, mas ainda a capacidades de cooperação (OCDE, 2013b). Ao nível dos comportamentos individuais, realça-se a associação com a capacidade de adiamento das gratificações, menor consumismo e maiores poupanças, maior sociabilidade (mais relações interpessoais e redes) mas também comportamentos pró-sociais (voluntariado, donativos) (OCDE, 2013b).

No mesmo sentido, os resultados são consensuais quanto à identificação de diferenças na felicidade declarada dos vários países: a Suíça, a Noruega, a Dinamarca e o Canadá lideram a lista dos *mais felizes* e a Grécia, a Turquia, a Hungria e Portugal reportam os níveis mais baixos do conjunto dos países da OCDE (OCDE). Esta desigualdade na distribuição de felicidade entre os vários países está claramente identificada e os resultados não diferem substancialmente quando analisamos o European Social Survey, o World Values Survey, o Eurobarómetro, entre outros.

No mesmo sentido, autores como Veenhoven, Inglehart e Graham, apresentam tendências semelhantes nas suas análises comparativas, identificando padrões nos factores que globalmente influenciam felicidade, mas também especificidades que os dados apenas permitem identificar. Por exemplo, Graham (2011a) identifica diferenças entre países quanto à percepção de felicidade de Homens e Mulheres, sendo as Mulheres mais felizes nos EUA e os Homens mais felizes na Rússia; ou em função da situação profissional, por exemplo, os reformados são o grupo profissional que declara maior felicidade média nos EUA e menor na Rússia.

Neste estudo pretendemos ir mais longe situando as variações das expressões de felicidade no contexto social em que são produzidas mas também como são entendidas.

Se as estatísticas sobre felicidade apontam para diferenças relativas a especificidades contextuais, importa pois aprofundar o conhecimento do contexto social e cultural em que se produzem sentimentos e avaliações. É precisamente o que faremos de seguida em relação às variações da expressão da felicidade no contexto português.

### 1.3. Os números da felicidade em Portugal

Este ponto será dedicado aos números da felicidade em Portugal. Para tal, recorreremos aos estudos existentes e a dados estatísticos de organismos internacionais, nomeadamente sobre satisfação com a vida<sup>12</sup>.

De acordo com o relatório *Better life index*, 2013 (OCDE), Portugal viveu um progresso significativo nos últimos anos com a modernização da sua economia e o aumento dos níveis de vida da sua população. Mesmo face à crise económica actual, Portugal mantém, em 2013, o que a OCDE considera um *desempenho razoável* quanto aos indicadores de bem-estar considerados no seu conjunto (habitabilidade, rendimento, emprego, comunidade, educação, ambiente, participação cívica, saúde, satisfação com a vida, segurança e conjugação entre vida pessoal e trabalho). Apresenta 71% de inquiridos a declararem ter sentido mais experiências positivas do que negativas num dia normal (embora este valor se situe abaixo da média do conjunto dos países da OCDE, 80%).

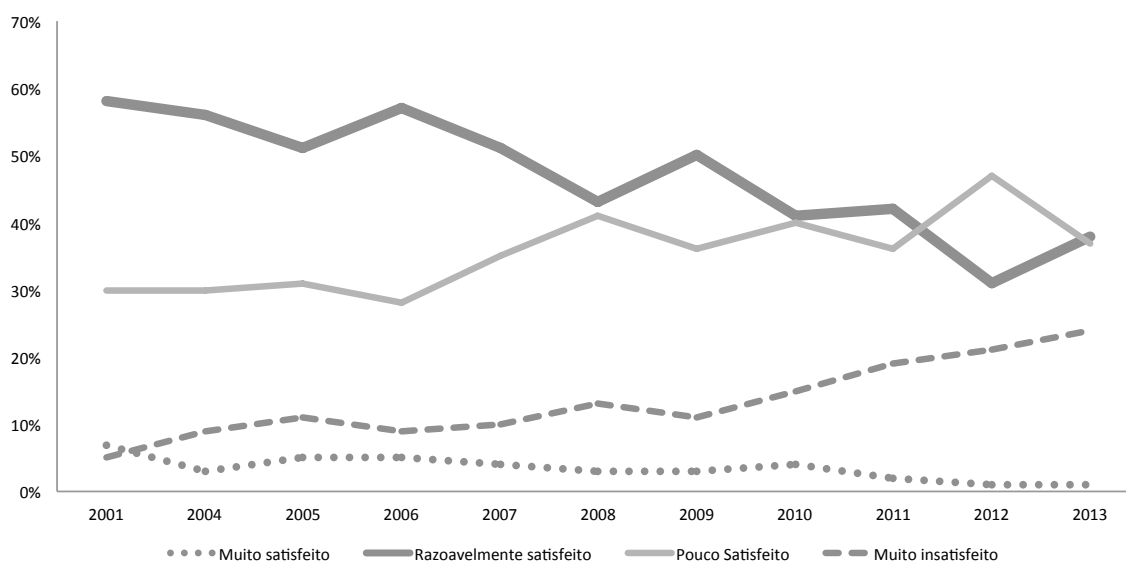
---

<sup>12</sup> Apesar de felicidade e satisfação com a vida não serem sinónimos, consideramos que a medição da satisfação com a vida constitui um indicador válido e que permite uma primeira aproximação à compreensão da felicidade. Esta discussão será retomada mais à frente neste trabalho.

Estes dados vão no mesmo sentido dos obtidos num trabalho nacional incidindo sobre as necessidades dos portugueses (TESE, 2009). Este estudo refere os baixos níveis de satisfação com a vida dos portugueses e identifica como causas a insatisfação com dimensões relacionadas com as circunstâncias de vida mas também com o funcionamento do país: “Em termos gerais, os inquiridos manifestam maior satisfação pelas dimensões mais relacionais (família e amigos) e menor satisfação pelas condições de vida objectivas (rendimentos, trabalho), bem como pelas condições mais imateriais ligadas à confiança nas pessoas, nas instituições e ao nível de participação cívica.”(TESE, 2009)

O gráfico seguinte representa a evolução da satisfação com a vida, em Portugal, entre 2001 e 2013 (dados da Comissão Europeia/Eurobarómetro).

Gráfico 1 – Satisfação com a vida em Portugal 2001-2013 (%)



Fonte dos dados: Eurobarómetro

Em 2001, os *muito satisfeitos* são mais numerosos do que os *muito insatisfeitos* (7% e 5%, respectivamente). Contudo, a partir de 2004, começa a desenhar-se uma inversão desta relação que se acentua ao longo dos anos analisados. Aumentam os *muito insatisfeitos* e diminuem os *muito satisfeitos*

(para 24% e 1%, respectivamente). Em 2013, os  *muito insatisfeitos* são cerca de um quarto da população, enquanto os  *muito satisfeitos* representam apenas 1%.

Quanto aos  *razoavelmente satisfeitos*, verificamos que diminuem ao longo do período em análise (com excepção de 2009 em que há uma ligeira recuperação), e a descida é mais acentuada a partir de 2010.

A par da diminuição dos  *razoavelmente satisfeitos*, aumentam os  *pouco satisfeitos*. Em 2008 (ano em que se inicia a crise financeira com o colapso nos mercados), verificamos uma subida elevada dos  *pouco satisfeitos* (41% da população), mas é em 2012 que o peso deste grupo assume a maior expressão do período (cerca de metade dos portugueses considera-se  *pouco satisfeita*: 47%)<sup>13</sup>.

Quanto à felicidade em Portugal, uma tese de doutoramento sugere valores mais positivos. Partindo dos dados do  *European Social Survey*, Rui Brites (2011) traça o perfil sociológico dos portugueses em comparação com outros povos europeus e conclui que, em 2010, cerca de 63,6% dos portugueses se declara feliz. Entre os mais felizes destaca os mais jovens, de sexo masculino, sem prática religiosa, com participação cívica e níveis de confiança mais elevados.

Apesar destes resultados serem mais animadores quanto à felicidade declarada dos portugueses, importa perceber quais os factores que contribuem para influenciar as suas percepções, nomeadamente aprofundando a compreensão acerca da importância do contexto social.

Assim, independentemente da fonte analisada, os resultados são unânimes em colocar Portugal entre os países com a população mais insatisfeita<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> Lembramos que, em 2011 e 2012, com a aplicação do programa da  *troika* (Comissão Europeia, Banco Central Europeu e Fundo Monetário Internacional), as medidas de austeridade avolumaram-se com reflexo sobre o poder económico e condições de vida da maioria das famílias.

<sup>14</sup> Os resultados apresentados na  *World Database of Happiness*, atribuem aos portugueses uma média de felicidade 5,7 (escala de 0 a 10) entre 2000 e 2009. Para o mesmo período, a Dinamarca apresenta um valor médio de 8,3 e a Islândia 8,2, apresentando estes países os níveis mais elevados de felicidade. Com valores médios baixos referimos a Bulgária (imediatamente abaixo de Portugal) e a Rússia com 5,5. Os valores médios mais baixos verificam-se em países africanos como a Serra Leoa (valores abaixo de 3)(Veenhoven, 2010).

Ao longo deste primeiro capítulo expusemos diversos sinais da crescente visibilidade da importância da felicidade. Vimos ainda que tem consequências sobre as práticas na medida em que os actores sociais desenvolvem expectativas face à sua vida e forma de sentir.

Face a este problema social e à necessidade de aprofundar o conhecimento quanto às influências do contexto social sobre práticas, percepções e expectativas, iniciaremos, em seguida, a sua construção em problemática sociológica. Para tal, revisitaremos os principais contributos para a construção do conhecimento acerca de felicidade para depois ensaiar uma proposta inovadora para o seu estudo.

## Capítulo 2 - A construção do conhecimento sobre felicidade

Este capítulo tem como objectivo apresentar o conhecimento científico existente sobre a temática. Começaremos por expor o que já se sabe acerca de felicidade, nomeadamente quais são as dimensões que a influenciam e quais as consequências que tem sobre a vida individual e social. Para tal, visitaremos os contributos da Sociologia, da Sociologia das Emoções e dos *Happiness Studies* para o estudo da temática. Por fim, apresentaremos os estudos existentes sobre felicidade em Portugal.

Tradicionalmente, a investigação científica sobre felicidade foi desenvolvida essencialmente pela Psicologia, considerando a felicidade como uma expressão meramente individual de estados afectivos e emocionais, ou uma questão de personalidade, mas sem considerar a influência do contexto social.

Esta abordagem à felicidade está claramente fora do âmbito da Sociologia, que não se ocupa do que são os sentimentos em si mesmos, mas sim da forma como colectivamente os entendemos e partilhamos (Castilla del Pino, 2003), ou dito de outra forma, analisa as formas sociais em que os sentimentos são vividos (Pais, 2006).

Os estudos mais sistemáticos da Sociologia acerca de emoções e sentimentos têm início nos anos 70. Incidem a sua análise sobre o actor social em contexto e sobre as formas como as estruturas sociais e a cultura influenciam a activação e o fluxo das emoções (Stets & Turner, 2005). Mais especificamente, o desenvolvimento da teoria sociológica leva a considerar que, genericamente, emoções e sentimentos envolvem a activação biológica de sistemas corporais, mas também definições culturais socialmente construídas acerca da forma como as emoções devem ser experimentadas e expressadas numa dada situação. Da mesma forma, reconhecem a aplicação comum de rótulos linguísticos a sensações internas culturalmente partilhados e que a expressão das emoções se realiza através da face, voz e outros indicadores paralinguísticos.



Esta abordagem reconhece ainda que nenhum destes elementos é, isoladamente, responsável pela forma como as emoções são experienciadas e expressadas (Stets & Turner, 2005).

Neste sentido, actualmente alguns autores que se dedicam especificamente ao estudo da felicidade defendem que esta não é unicamente construída pelo indivíduo e dependente das suas especificidades psicológicas e biológicas, mas que é também fortemente condicionada pelo contexto social em que o indivíduo se insere e do meio social em foi socializado (Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984). Adicionalmente, a maioria dos estudos actuais – mesmo os da Psicologia – destacam a importância da compreensão das componentes sociais associadas a felicidade (Layard, 2005).

De qualquer forma, importa realçar que não é apenas um traço de personalidade ou uma predisposição genética (Kringelbach & Berridge, 2010) pois, se os indivíduos diferem nas suas capacidades, também os constrangimentos do meio limitam ou potenciam as suas acções. São as capacidades e as circunstâncias que fornecem o contexto objectivo para a avaliação e processos de percepção (Averill & More, 2000) e para a orientação da acção (Barbalet, 1998).

Num sentido mais amplo, Jack Barbalet defende ainda que as emoções são moldadas em enquadramentos macrosociológicos mais vastos e que a sua compreensão tem de ir para além da experiência dos sentimentos individuais, uma vez que *já não é possível sustentar a separação entre percepção e estrutura social*. Mais especificamente, as emoções podem ser percebidas como relações sociais, não reduzindo a análise ao sentimento experimentado, mas incidindo na interacção na qual o sentimento surge e é transformado (Barbalet, 1998)<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Apesar de existirem diferenças entre emoção e sentimento, na literatura surgem, por vezes, de forma indistinta. No trabalho de Mestrado já realizado foi possível discutir os limites conceptuais entre emoção e sentimento (Roque Dantas, 2007), nomeadamente a contribuição de António Damásio (2003) que nos diz que a palavra emoção tende a incluir a noção de sentimento mas que as emoções parecem preceder os sentimentos na história da vida e constituir o seu alicerce.

No que concerne à felicidade, os estudos existentes identificaram vários factores que a influenciam, nomeadamente as características do meio social e do contexto político, as condições de vida, mas também especificidades individuais.

Assim, a um primeiro nível, as características do meio social como a riqueza do país, qualidade e estabilidade da economia, e características políticas como a democracia, a liberdade e a existência de paz (tanto no passado como no presente), ou a participação política, têm vindo a ser associadas à percepção de felicidade (Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984). Também a existência de desigualdades sociais influencia negativamente esta percepção (Alesina et al., 2004; Graham, 2011a; Pickett & Wilkinson, 2011; Yang, 2008).

Ao nível das condições de vida, destaca-se a importância da posição social (avaliada através das características socioculturais do indivíduo como a idade, pertença a minorias, rendimento, educação, prestígio da profissão, ter ou não ter trabalho, tipo de trabalho), mas também as relações íntimas com cônjuge, filhos, familiares e amigos. Esta importância advém das redes de relações definirem oportunidades de vida e quadros de referência, influenciando a representação que cada um faz da felicidade (Veenhoven & Jonkers, 1984).

A nível individual, refira-se a importância dos traços de personalidade e dos estilos de vida (estilos de vida mais hedonistas e activos do ponto de vista do lazer), dos recursos disponíveis (físicos, sociabilidade, níveis de actividade), das convicções (em relação ao prazer, religião e política) e das motivações face à mudança, ao dinheiro, aos valores, à família, à saúde e as sociais (Frey & Stutzer, 2000; Graham, 2011a; Inglehart et al., 2008; Layard, 2005; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Com base no que foi dito anteriormente, o esquema seguinte (figura 1) representa as várias dimensões que influenciam os processos de avaliação e percepção de felicidade.

Figura 1 - Dimensões que influenciam a felicidade



Fonte: Adaptado de Veenhoven e Jonkers (1984)

Assim, a percepção de felicidade resulta da influência de diferentes dimensões que formam configurações mais ou menos propícias à sua ocorrência e percepção. Neste trabalho, a análise centrar-se-á sobre as condições de vida dos actores sociais, na medida em que definem oportunidades, enquadram práticas e relações sociais e a produção de significado culturalmente partilhados.

Acresce, que dada a sua natureza dinâmica (Averill & More, 2000), a felicidade reflectirá igualmente mudanças temporais e históricas, pois tal como nos indica McMahon: “A reflexão mostra-nos que a nossa imagem de felicidade é totalmente colorida pela época à qual o curso da nossa própria existência nos destinou. O tipo de felicidade que poderia despertar inveja em nós existe apenas no ar que respiramos, entre pessoas com quem pudéssemos ter falado [...]”(McMahon, 2009).

Assim, se várias dimensões e sub-dimensões, em contextos sócio-históricos específicos, contribuem para o processo de percepção e avaliação de felicidade importa perceber de que forma a sociedade contemporânea se relaciona com a *procura de felicidade*.

A época actual caracteriza-se por um forte individualismo – decorrente das transformações sociais e económicas dos últimos 100 anos com a melhoria generalizada das condições de vida – e a valorização da auto-expressão e liberdade de escolha, mas também do sucesso e da nossa responsabilidade individual para o atingir. Mas a ausência de caminhos claros e consistentes sobre como atingir este sucesso abre espaço à dúvida, inquietação e por vezes frustração, a par de desejos de viver melhor e da incorporação de modelos sociais de felicidade onde a sua conquista só depende do próprio.

Neste sentido, Lipovetsky (2007) propõe o conceito *civilização da felicidade paradoxal* para descrever a coexistência de princípios contraditórios nas sociedades ocidentais da actualidade.

De acordo com este autor, vivemos até mais tarde, em melhor forma física e com melhores condições materiais; cada um é responsável pela conduta da sua vida; os nascimentos são cada vez mais decididos; os comportamentos sexuais mais liberalizados; o tempo consagrado ao lazer aumenta constantemente e as festas e incitações ao prazer invadem a vida quotidiana (Lipovetsky, 2007). Mas, a par destas melhorias, explica o autor, assistimos ao aumento do número de depressões, stress e ansiedade; vivemos em sociedades cada vez mais ricas mas onde cada vez mais pessoas vivem em condições precárias; as solicitações hedonistas são constantes, mas existem a par de inquietudes, decepções e insegurança social (Layard, 2005; Lipovetsky, 2007).

Estes paradoxos também estão presentes nos trabalhos de McMahon quando nos refere que: “Colectivamente, possuímos mais coisas do que nunca, e continuamos a desejar mais, esperando ser felizes, e ficamos tristes quando não o somos. E embora em certos aspectos esse sofrimento seja o luxo supremo – o prazer daqueles cujas necessidades mais urgentes já foram satisfeitas – ele

encontra-se, por essa mesma razão, muito generalizado e intenso nas abastadas sociedades do ocidente [...]” (McMahon, 2009, p. 456)<sup>16</sup>.

Partindo deste quadro, questionamos se as características e contradições descritas – e a importância crescente da felicidade – não serão o resultado de um processo mais vasto que altera não só as condições de vida objectivas, mas principalmente, as percepções e práticas dos actores sociais, tal como foi descrito por Giddens (2002) e Beck e Beck-Gernsheim (2001) como fenómeno de individualização.

Podemos ainda pensar nestas questões como sendo uma consequência dos modelos sociais de felicidade disseminados que assentam, na sua maioria, na excepionalidade individual. De facto, somos confrontados com histórias de vida extraordinárias e a sua capacidade de contrariar condições adversas e *alcançar a felicidade*.

Há uma clara valorização social das capacidades e responsabilidades individuais para o sucesso e para a felicidade que traduz uma ostentação, procurando evidenciar uma posição social e uma distinção em relação ao outro. Traduz, igualmente, a responsabilidade individual, uma vez que a felicidade, tal como o sucesso, depende unicamente do próprio, tal como explica Miguel Real: “[...] uma sociedade profundamente dominada tanto pelo culto idólatra do eu (o individualismo, o hedonismo, o narcisismo,...) [...]” (Real, 2013).

Esta veiculação de modelos sociais de felicidade contribui para a formação de códigos de entendimento comuns e para a sua penetração no tecido social e tanto reflectem como criam necessidades sociais.

Esta centralidade do *eu*, a par da valorização crescente da temática felicidade e bem-estar, parece assim inserir-se nas transformações sociais ocorridas em vários sectores da sociedade – especialmente no trabalho e educação, ciclos familiares e sistema legal – que contribuíram para a redefinição

---

<sup>16</sup> Este paradoxo é ainda desenvolvido por Bruckner (2003) que nos diz que a infelicidade nas sociedades modernas decorre do enfoque excessivo dado à felicidade.

das condições básicas de construção biográfica e para o reforço dos processos de individualização (Beck & Beck-Gernsheim, 2001).

Neste contexto, os mesmos autores sugerem que há um aumento da amplitude das opções possíveis ao indivíduo – muitas vezes contraditórias e ambivalentes – levando ao aumento da tomada de decisões nas diferentes esferas em que o indivíduo se move e à necessidade de desenvolver capacidades de ajustamento e integração, sendo que "[...] a vida social (está) sujeita à ideologia da superação das capacidades de cada um [...]", declara Lipovetsky (2007).

Será este o caminho a seguir: partindo das transformações sociais que conduziram a uma crescente visibilidade e importância da felicidade, a problematização do objecto de estudo será desenvolvida com base no conhecimento existente não só directamente sobre o fenómeno da felicidade, mas enquadrado na reflexão acerca das suas condições sociais de existência, na forma como esta influencia as percepções e condutas de diferentes actores sociais, e ainda como a reflexividade destes contribui para a transformação da expressão, significado e vivência da felicidade.

Para tal, revisitaremos de seguida as principais contribuições teóricas para o estudo da felicidade. Circularremos por diferentes contributos e apresentaremos as suas diferentes abordagens teóricas e metodológicas, na medida em que concorreram para a construção do objecto de estudo e para situar a reflexão sobre o tema no contexto sócio-histórico. Este percurso seguirá, tanto quanto possível, uma sequência cronológica para a apresentação dos autores e teorias.

## 2.1. Como a felicidade foi sendo pensada ao longo dos tempos e até à modernidade

“A preocupação com a felicidade tem acompanhado a evolução da humanidade, diferenciando-se e evoluindo em função do contexto sócio-histórico.” (Mcmahon, 2009).

A felicidade é objecto de estudo e interesse desde tempos imemoriais. Porém, as abordagens científicas a este tema são mais recentes e envolvem cientistas de diferentes áreas das ciências sociais como a Economia, a Psicologia, a Sociologia ou a Política Social.

Historicamente a felicidade ocupou um lugar central nas preocupações de filósofos e escritores desde a Antiguidade sendo possível encontrar referências à procura de felicidade em Heródoto (Mcmahon, 2009).

No mesmo sentido e, tal como propõe Costa (2008), a ideia de felicidade acompanha a procura de explicação dos significados da realidade e da existência humana: “[...] o tema da felicidade percorre explicitamente todos os textos de natureza ética desde a Antiguidade até aos nossos dias e está pelo menos implícito em qualquer reflexão metafísica ou ontológica [...]” (Costa, 2008).

Embora a preocupação com a felicidade acompanhe a evolução do pensamento, assume contudo, diferente estatuto nos vários autores e teorias, que se referem tanto ao papel orientador da felicidade, como incidem sobre emoções ou sentimentos negativos, como o sofrimento.

Este trabalho deixa de fora inúmeros autores e teorias que incidiram sobre o tema (principalmente da Filosofia) dado que retomar a discussão sobre a *ideia de felicidade* no pensamento filosófico fica fora dos nossos objectivos e obrigaria a um trabalho autónomo.

Aqui pretende-se apenas reter alguns contributos considerados fundamentais para a construção do objecto de estudo – alguns da Filosofia – e para a análise da ideia de felicidade tal como ela foi sendo socialmente entendida com a construção da sociedade moderna e que passaremos a discutir<sup>17</sup>.

Tal como outras representações sociais, a *ideia de felicidade* foi sendo construída ao longo da história, incorporando um conjunto de preocupações, normas, modelos e referenciais sociais disponíveis, que foram reapropriados e transformados, na trajectória de vida dos actores sociais.

Na Grécia antiga, Platão e Aristóteles, associaram felicidade a virtude, acreditando que o *homem seria feliz vivendo de acordo com a razão e realizando bem a sua missão* (Abbagnano, 1979; Miller, 2010). Também Costa (2008) nos explica que, para estes filósofos, “O supremo bem e o fim para que toda a actividade humana se dirige é a felicidade [...] alcança-se por intermédio de uma vida virtuosa [...]”.

Mais tarde, o Cristianismo defendeu que a felicidade na terra foge sempre ao alcance do homem, e que a própria vida é uma preparação para uma outra vida melhor, deixando a promessa da salvação e de êxtase eterno, tal como fica explicitado na seguinte citação: “[...] os Antigos haviam concebido a virtude como quase inteiramente resultado do esforço humano, conquistada apenas através dos esforços de uma minoria feliz, os cristãos entendiam a virtude como uma dádiva divina, alcançável, em teoria, por todos.” (McMahon, 2009).

Na sua *história da ideia de felicidade*, Costa (2008) explica que, com o tempo, a felicidade perde o carácter de beatitude e acaba por se identificar como uma atitude egoísta, como uma *vontade de ser mestre de si próprio*, sendo que o desejo de ser feliz se torna uma arma a favor da libertação e autonomia individuais.

---

<sup>17</sup> Sentimo-nos obrigados a esclarecer esta aparente contradição. Não é o nosso objectivo fazer a apresentação da ideia de felicidade no pensamento filosófico mas apenas incluir uma sinopse de como a ideia de felicidade foi sendo transformada ao longo dos tempos e até à modernidade. Para um maior aprofundamento da *história da ideia de felicidade* sugere-se a consulta das seguintes obras: Costa (2008) e McMahon (2009).



A falência prática da ideia de felicidade enquanto bem supremo abre espaço a perspectivas mais utilitaristas e hedonistas. Se as abordagens eudemonistas<sup>18</sup>, tradicionais da Filosofia, se dedicaram aos valores morais – como a virtude ou o bem – enquanto orientadores de práticas, distinguem-se por isso de orientações ético-morais mais modernas que estão centradas em fins conjunturais e não em fins últimos (Costa, 2008; Waterman, 1993).

Esta alteração dos princípios orientadores ocorre ao longo do tempo e está intimamente ligada às transformações sociais ocorridas. Em particular será com o Iluminismo e com a Revolução Francesa que a felicidade adquire o estatuto de direito natural, possível a todos os homens, assumindo um papel cada vez mais central nas práticas e condutas individuais, cujos ideais perduram até aos dias de hoje (Mcmahon, 2009, 2010).

Outro dos valores estruturadores que nos acompanham até à actualidade e que está fortemente associado a felicidade é a liberdade (Hampe, 2013). Esta associação de felicidade a liberdade remonta a Espinosa quando propõe que só através da conquista da liberdade é possível a conquista de uma vida feliz. De acordo com este autor, o caminho para uma vida feliz consiste em aperfeiçoar as emoções, libertando para tal as *paixões escravizadoras* (Damásio, 2003).

Por sua vez, o utilitarismo de Jeremy Bentham e Stuart Mill vai mais longe na importância prática da felicidade e defende políticas orientadas para a felicidade humana. Para estes autores, o objectivo dos Governos deve ser a *greatest happiness for the greatest number of citizens* (Stuart Mill, 2004).

Assim, de acordo com esta doutrina ética, o principal princípio é o de que a acção individual deve produzir felicidade para todos, sendo que as acções são boas quando tendem a promover a felicidade geral (Cahn, 2009). Nas suas próprias palavras: “The creed which accepts as the foundation of morals, Utility, or the Greatest Happiness Principle, holds that actions are right in proportion as

---

<sup>18</sup> Eudemonismo refere-se à doutrina filosófica que considera a felicidade um bem supremo e cuja moralidade consiste na sua procura.

they tend to promote happiness, wrong as they tend to produce the reverse of happiness.” (Cahn, 2009; Stuart Mill, 2004). Assim, a ideia principal do utilitarismo é a de que as acções e as instituições devem contribuir para o aumento da felicidade geral.

Contudo, a evolução do pensamento científico, associada à tendência de racionalização nas sociedades modernas, contribuiu para fazer diminuir a importância das emoções enquanto objecto de estudo, de forma geral, e da felicidade, em particular<sup>19</sup>.

Esta situação inverte-se nos últimos trinta anos, tendo ocorrido um aumento substancial dos estudos e reflexões que incidem sobre emoções e sentimentos, sendo a felicidade hoje um objecto de estudo das ciências sociais e humanas. Estas transformações estão presentes na discussão do contributo da Sociologia para o conhecimento deste tema, ponto sobre o qual nos debruçamos de seguida.

## 2.2. O contributo da Sociologia

No âmbito do pensamento sociológico são poucos os trabalhos consagrados à felicidade.

Recuaremos aos primórdios da Sociologia na tentativa de recuperar, nos clássicos, abordagens e preocupações (mais ou menos explícitas) relativas à felicidade. Discutiremos os seus contributos para este trabalho, na medida em que constituem reflexões importantes para pensar e estudar sociologicamente a felicidade.

---

<sup>19</sup> Para aprofundar a questão da *expulsão da emoção* das ciências sociais, ver Barbalet (1998).

Sabemos que a Sociologia tem como objecto de estudo a sociedade e se desenvolveu enquanto resposta a preocupações com o seu funcionamento e a melhoria das condições de vida das populações.

De facto, desde os seus primórdios, a Sociologia dedicou-se fundamentalmente ao estudo das formas colectivas de sofrimento: desigualdades, pobreza, discriminação, doenças, opressão política, conflitos e até desastres naturais (Illouz, 2013) e não à produção de teorias desenvolvidas sobre a felicidade.

Contudo, defenderemos neste trabalho que a preocupação com a felicidade – e com outras emoções e sentimentos<sup>20</sup> – esteve presente na afirmação e consolidação desta área disciplinar revelando-se na: “[...] importância que (os autores) conferem à emoção na compreensão de relações sociais e como base para as suas teorias sociais [...]” (Barbalet, 1998).

A Sociologia afirma-se enquanto disciplina científica no final do século XVIII, herdeira do pensamento Iluminista, num contexto de transformações sociais, políticas e económicas, iniciadas com a revolução industrial.

A sua génese está envolta em preocupações com o bem-estar social e com a crença na capacidade dos progressos científicos para alcançar igualdade social, e constitui uma resposta às alterações profundas das condições de existência vividas à época. Desde essa altura que “[...] alguns dos sociólogos europeus mais notáveis [...] consideravam as categorias das emoções como variantes explicativas importantes.” (Barbalet, 1998).

Adam Smith (1723-1790) tem sido considerado o primeiro cientista social a estudar a felicidade pela sua visão confiante no potencial de mudança social da revolução industrial (Uyl & Rasmussen, 2010).

---

<sup>20</sup> Os termos emoção e sentimento serão usados indistintamente neste trabalho, considerando que emoção e sentimento constituem o início e o fim de um processo em que não há sentimentos sem emoções (Damásio, 1997, 2001, 2003). A discussão entre os limites conceptuais entre emoção e sentimento não tem espaço neste trabalho. Para um debate mais aprofundado ver Roque Dantas (2012).

Mais especificamente, Smith “[...] explica o julgamento moral e a interação social em termos de emoções particulares e argumenta que a capacidade de obter uma repercussão compreensiva destas emoções noutros actores é uma determinante acrescida da conduta social.” (Barbalet, 1998).

Na sua obra mais conhecida e divulgada, *A riqueza das nações*, dedica-se à compreensão do desenvolvimento do sistema produtivo decorrente das transformações ocorridas na esfera económica – na sequência do aumento de produtividade decorrente da revolução industrial – e, em paralelo noutras esferas, como ao nível dos governos, da ciência e das instituições legais.

A posição de Smith face às vantagens da nova organização económica era bastante optimista, uma vez que acreditou que associado ao aumento de produção estaria uma melhoria dos níveis de vida<sup>21</sup>. A sua teoria assenta na crença de que os novos modos de produção e o aumento das capacidades produtivas elevariam a felicidade humana para níveis nunca antes sonhados (Coser, 1984; Smith, 2002).

A interpretação da obra de Smith tem estado envolta em alguma controvérsia, nomeadamente em torno do papel do *auto-interesse* e da *mão invisível* na regulação da economia. Actualmente, há uma recuperação das suas teorias, explorando as relações entre as suas propostas de Filosofia Moral e de Economia Política, ou seja, entre os princípios éticos presentes na *teoria dos sentimentos morais* e o papel do *auto-interesse* na *riqueza das nações*, as suas duas obras publicadas. Desenvolvem-se tentativas de compreender estes dois textos em conjunto, articulando a compreensão em torno da ideia de liberdade de persecução dos interesses próprios, que é característica das sociedades

---

<sup>21</sup> Incide também sobre as suas consequências negativas, nomeadamente os efeitos que a repetição consecutiva de tarefas poderia ter sobre as faculdades mentais e o bem-estar das pessoas.

comerciais, com a ordem moral que liga cada indivíduo à sociedade (Cerqueira, 2003)<sup>22</sup>.

Por sua vez, Auguste Comte (1798-1857), reflectiu sobre o papel que a ciência – em particular a ciência positiva – poderia assumir para a felicidade geral.

Sem se dedicar directamente ao tema aqui em análise, Comte preocupou-se com as perturbações sociais da sua época, resultantes no seu entender, da contradição entre uma ordem social teológica e militar, características de uma sociedade da Idade Média, em vias de desaparecimento, e uma ordem social científica, em vias de nascimento (Aron, 2000).

Assim para Comte, a evolução para uma organização científica da sociedade industrial conduziria a justiça social ao permitir situar cada indivíduo numa posição social definida pelas suas capacidades e não determinada pelo nascimento. Assim, “Havia grande optimismo nesta maneira de ver. No passado, a idade ou o nascimento davam aos homens o primeiro lugar, doravante, na sociedade do trabalho, seria a aptidão a determinar cada vez mais o lugar de cada um.” (Aron, 2000).

Comte acreditou que a felicidade geral seria alcançável através do conhecimento sistemático da realidade e das leis da existência humana, sendo que o século XX constituiria uma *age of happiness*, uma época de felicidade conseguida através dos avanços da ciência positiva (Glatzer, 2000). A felicidade passa assim a ser entendida como direito natural acessível a todos, dependente apenas dos seus esforços e capacidade para a alcançar.

Tendo por base uma forte crença de que a evolução da vida em sociedade permitiria criar novas formas sociais que substituiriam as que haviam sido perdidas, a promessa de felicidade alargou-se a todos os homens.

---

<sup>22</sup> A. Smith retoma uma das disputas que caracterizam a Filosofia, nomeadamente entre a ideia de que a moralidade é uma característica natural da humanidade (defendida pelos Estóicos) e, ao contrário, a crença de que a moralidade é um dispositivo social encontrado para regular o auto-interesse e mitigar os conflitos (Epicuristas).

Autores como Adam Smith e Auguste Comte, devido ao seu forte optimismo em relação ao papel da ciência na melhoria generalizada das condições de vida das populações, contribuíram para a universalidade deste ideal. Mais especificamente, nos Estados Unidos da América, constituiu mesmo o ideal unificador da nação (Mcmahon, 2009, 2010).

Paralelamente a esta forte crença no progresso social através da ciência que caracteriza a obra de Comte, Smith e muitos outros pensadores da época, surgem também perspectivas mais críticas, nomeadamente, quanto aos efeitos perversos da nova organização económica para os trabalhadores (Coser, 1984), e às promessas de liberdade, igualdade e fraternidade não cumpridas da revolução francesa, sendo que “[...] o mesmo século que estabeleceu a felicidade como um fim terreno, criou também novas formas de desespero.” (Mcmahon, 2009).

É assim que em finais de século XIX, se assiste a uma mudança paradigmática que passa a privilegiar uma moral autoritária (Vowinckel, 2000), embora mantendo o interesse nas emoções enquanto variáveis explicativas importantes.

Este processo poderá ser encontrado no pensamento Durkheimiano e na sua valorização do dever e sentido de obrigação para com a sociedade.

Émile Durkheim (1858-1917), é reconhecido como o primeiro sociólogo que combinou a pesquisa empírica com a teoria sociológica. Grande parte do seu trabalho decorre da sua preocupação com as transformações sociais da época, nomeadamente centrando-se na forma como as sociedades mantêm a sua integridade e coesão face à diminuição dos laços sociais e religiosos tradicionais (Cruz, 2004).

Assim, neste contexto de transformação social e de crescente especialização, Durkheim explora as causas e consequências da divisão do trabalho social, discutindo tanto o papel da procura de felicidade enquanto explicação para o processo, como enquanto seu resultado.

Na obra *Divisão do Trabalho Social*<sup>23</sup>, Durkheim irá propor uma nova perspectiva acerca das consequências da nova organização do trabalho, centrando-se nos seus efeitos sobre a ordem, coesão e solidariedade social e incluindo uma preocupação com as suas causas, e mais concretamente, focando a transição das sociedades simples para as complexas (Vowinckel, 2000).

Mais especificamente, procurou as causas do progresso da divisão do trabalho social na felicidade, questionando se seria o desejo de viver melhor que conduziria à divisão do trabalho, ao aumento dos rendimentos, à procura de estímulos, recursos e progressos na ciência.

A ideia subjacente à sua hipótese analítica é que a felicidade aumentaria com o crescimento da produtividade, numa associação entre aumento de rendimentos e felicidade. No entanto, conclui que: “[...] se a divisão do trabalho apenas tivesse progredido para aumentar a nossa felicidade, haveria muito tempo que ela teria atingido a seu limite extremo [...] e uma e outra teriam estacionado.”(Durkheim, 1977).

Mas as suas reflexões incidem também nas relações entre as consequências do desenvolvimento civilizacional, como o suicídio, a infelicidade média e a desigualdade social. Defende que “[...] o suicídio só aparece com a civilização [...]”, associando desigualdade social a infelicidade que traduz em suicídio (Durkheim, 1977).

Aliás, a preocupação com a felicidade está bem patente na obra de Durkheim, quando recorre a taxas de suicídio enquanto medida inversa de felicidade: “[...] Durkheim’s first publication on suicide [...] using suicide rates as inverse measures of happiness.”<sup>24</sup> (Selvin & Bernert, 1985).

---

<sup>23</sup> O segundo volume da obra *A divisão do trabalho social* é dedicado às causas e consequências da divisão social do trabalho e tem como primeiro capítulo: *Os progressos da divisão do trabalho e os da felicidade*.

<sup>24</sup> Refira-se que estudos mais recentes retomam esta ideia e verificam que países com níveis mais elevados de felicidade estão estatisticamente associados a taxas de suicídio mais baixas (Di Tella et al., 2003).

Para o autor, o aumento dos suicídios nas sociedades modernas e industrializadas deve-se à diminuição dos laços sociais que, por sua vez, provocam um decréscimo da felicidade média (Durkheim, 1977). Ou seja, o enfraquecimento da consciência colectiva, estaria associado a um menor controlo sobre os desejos e paixões individuais e a propagação da anomia. Sem suporte, a vida mental dos indivíduos ficaria caótica e teria como consequência o suicídio (Vowinckel, 2000).

Assim, o aumento do suicídio estaria ligado ao estado geral do meio social, e dependente de meios específicos, como a profissão, a região, etc., produzindo “[...] uma certa maneira de ser e, por conseguinte, uma maneira comum de ser feliz [...]” (Durkheim, 1977). Ora, o que Durkheim está a defender, quando nos fala na partilha de condições de existência similares que criam uma *maneira de ser feliz*, é a importância das condições sociais para a felicidade, tal como defendemos neste trabalho.

Aliás, Durkheim não é o único a considerar que as condições sociais influenciam a felicidade. Embora sob um prisma de análise diferente e sem se preocupar com emoções (Barbalet, 1998), veremos mais à frente neste trabalho que, também Marx defende que a essência dos indivíduos – a consciência individual –, é determinada pelas condições económicas e materiais.

Durkheim propõe o conceito de *felicidade média* para captar a influência do contexto sobre a *felicidade social* dizendo-nos que “Se retirarmos da felicidade dos indivíduos tudo o que é devido a causas individuais ou locais, para retermos apenas o produto das causas gerais e comuns, o resíduo assim obtido constitui precisamente aquilo a que chamamos felicidade média.” (Durkheim, 1977).

Lembramos que o objectivo de Durkheim era encontrar as causas do progresso no desejo individual de felicidade, levando-o a concluir que: “Portanto, é fora dele, isto é, no meio que o cerca que se encontram as causas determinantes da evolução social.” (Durkheim, 1977). Defende, pois, que as causas do progresso devem ser procuradas nas variações do meio social, rejeitando a acção individual enquanto motor de mudança social e como único



factor explicativo da forma de sentir e defendendo a importância do contexto social.

É claro que a abordagem de Durkheim encerra uma época e o seu pensamento não pode ser desenquadrado dos problemas e motivações que a animavam. Mas, e ainda que o pensamento de Durkheim acerca da felicidade esteja marcado pela crença no progresso civilizacional e pela preocupação com as estruturas normativas que permitissem a ligação moral entre as pessoas, não deixa de constituir um primeiro interesse da Sociologia nesta temática.

Por sua vez, Karl Marx (1818-1883), dedicou-se à análise das dinâmicas económicas do capitalismo e dos problemas sociais e morais que lhe estão associados, propondo um modelo teórico de interpretação e de transformação da sociedade.

A obra de Marx não incide directamente sobre felicidade, mas inclui reflexão sobre as condições estruturais que moldam a decisão e a acção individuais, considerando que são as condições económicas e materiais que definem modos de vida e a *essência* dos indivíduos. Nas suas palavras: “Men make their own history... they do not make it just as they please; they do not make it under circumstances chosen by themselves, but under circumstances directly found, given and transmitted from the past.” (Marx, 1972).

De acordo com Marx, a consciência individual, a forma como o mundo é visto e os interesses pessoais, não são determinados pela subjectividade individual, mas pela posição de classe ocupada (Appelrouth & Edles, 2008), reforçando desta forma a importância das condições de vida e do contexto social envolvente, tal como fazemos neste trabalho.

Outros autores procuram sustentação nas teses de Marx para uma abordagem às emoções e sentimentos. Eva Illouz (2013) explora as intersecções entre classe social e emoção, nomeadamente incidindo sobre a desigualdade dos recursos disponíveis aos actores sociais e a forma como estes influenciam as suas experiências emocionais. Da mesma forma, colocamos a hipótese de que a

felicidade é moldada e produzida em condições sociais concretas, constituindo-se assim como um recurso socialmente desigual.

Algumas das discussões de Marx permanecem actuais, nomeadamente quanto à forma socialmente desproporcionada de acumulação de riqueza, ao crescimento de monopólios económicos, à ganância das empresas e à experiência individual de alienação no trabalho (Appelrouth & Edles, 2008). De facto, Marx identificou três grandes problemas no capitalismo e que seriam ultrapassados com a evolução para o comunismo: a ineficiência, a exploração e a alienação (Elster, 1986).

Destes, o conceito de *alienação* de Marx, torna-se especialmente importante para o estudo da felicidade uma vez que inclui dois aspectos relevantes para a sua compreensão: a relação com o trabalho e a ideia de auto-realização através das actividades desenvolvidas<sup>25</sup>.

Para Marx, quando o trabalho se processa de forma separada dos interesses e objectivos de quem produz, torna-se um instrumento de sobrevivência e ocorre alienação, ou seja, o trabalhador deixa de ter controlo sobre o processo de produção, e esta alienação conduz à alienação de si próprio. A relação com o trabalho e os meios de produção é central ao pensamento deste autor, que considera que o homem se define por aquilo que cria e faz. Marx é então o primeiro autor a defender que o trabalho sustenta a felicidade, sendo um motor de satisfação (Mcmahon, 2009).

O autor, defende a tese de que, com a evolução do capitalismo, aumentaria a produtividade e o consumo, conduzindo à criação contínua de novos desejos e necessidades, assumindo um carácter compulsivo e afastando cada vez mais o trabalhador dos meios de produção e da auto-realização. O desejo de consumo, ou no seu extremo, o desejo por dinheiro, opõem-se segundo Marx, ao desejo de auto-realização, entendida como condição de boa vida, e definida como

---

<sup>25</sup> A importância do trabalho e da auto-realização para a felicidade é apontada em diversos estudos mais recentes (Baudelot & Gollac, 2003; Csikszentmihalyi, 1997; Frey & Stutzer, 2001; Roque Dantas, 2007).

a actualização livre e plena e a externalização dos poderes e capacidades dos indivíduos. Aliás, o conceito de alienação traduz a ausência de auto-realização, de oportunidades de auto-realização e mesmo de desejos de auto-realização.

O prazer retirado de actividades de auto-realização seria contrário aos desejos de consumo, através da promoção de auto-estima – que não sendo uma fonte de felicidade, é uma condição básica para retirar felicidade de outras fontes – ao criar nos outros reconhecimento da actividade e /ou produto e reforçar os laços com a comunidade. Mas para Marx, no capitalismo, as oportunidades de auto-realização seriam apenas acessíveis a uma minoria, pelo que apenas numa nova ordem social seriam alargados a uma escala massiva.

Este autor deu assim um forte contributo para a compreensão actual do trabalho, na medida em que este constitui um elemento estruturante não só da Economia mas também das biografias individuais. Embora as emoções e sentimentos não tenham espaço na sua obra, Marx incide sobre a importância que as condições sociais de existência têm para definir modos de vida e a *essência* dos indivíduos.

É precisamente nesta medida que retomamos as suas teorias, pela sua contribuição na compreensão das condições de existência, que acreditamos influenciam a percepção e a expressão de felicidade.

Por sua vez, Max Weber (1864-1920), encontrou na religião a explicação para a emergência de uma cultura e motivação que impulsionava o desenvolvimento do espírito do capitalismo.

Ao contrário de Marx, Weber não atribuiu os problemas observados no capitalismo ao próprio capitalismo, mas ao aumento da burocratização, defendendo que a sociedade era moldada por complexos processos sociais e culturais e não apenas pelas dinâmicas entre classes. Aliás, viu no capitalismo e na competitividade, oportunidades de expressão e criatividade (Appelrouth & Edles, 2008).

Também Weber teve como preocupação principal as condições materiais e os sistemas ideais da sociedade moderna, estudando as consequências sociais das alterações estruturais ocorridas com a revolução industrial. Mas as suas preocupações incidiram sobre a dimensão subjectiva da vida social procurando a compreensão dos estados de espírito ou motivações por detrás do comportamento individual.

Na sequência de uma viagem aos Estados Unidos da América, Weber concluiu uma das suas mais importantes obras, *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. Através da observação da sociedade americana, questionou-se sobre o que constituía a força impulsionadora da sua cultura e do processo que começava a dominar a sociedade ocidental (Barbalet, 2008; McMahon, 2009).

Para Weber, o impulso à acumulação de capitais, característico do capitalismo, decorria da fé protestante, nomeadamente quanto à expectativa de bênção divina. No seu entender, a religião protestante apresentava qualidades essenciais ao desenvolvimento do capitalismo, como a valorização do trabalho e a ética da disciplina, a ênfase no adiamento das gratificações e a redução do consumo a favor da acumulação financeira e da poupança, associados a estilos de vida ascéticos exigidos pela vocação. Seria a secularização desta vocação, enquanto impulso racional à acção, que contribuiria para o desenvolvimento do capitalismo (Appelrouth & Edles, 2008)<sup>26</sup>.

Mas apesar de Weber se concentrar na ética protestante enquanto motor do capitalismo, os milhões de imigrantes que chegavam aos Estados Unidos da América, vinham em busca da liberdade de construir uma vida melhor e associavam a procura de riqueza à procura de felicidade, encontrando nestas a justificação para o trabalho e sacrifícios. (McMahon, 2009). A própria Declaração dos EUA, ao propor a busca de felicidade como um direito inegável, tem

---

<sup>26</sup> Barbalet (1998) defende que a *expulsão da emoção pela Sociologia* se deve a Weber (e aos seus seguidores, nomeadamente Talcott Parsons, responsável pela tradução das suas obras para inglês) e à sua tese que a crescente racionalização do mundo é acompanhada pelo decréscimo da emoção nos assuntos e na conduta humana.

subjacente a ideia que a propriedade e a acumulação de riqueza são valores inerentes à busca de felicidade (Barbalet, 2008; McMahon, 2009).

Assim sendo, seria o crescimento económico, associado por um lado, à criação de desejos de conforto e aquisição de bens e serviços, e por outro, à promessa de felicidade, a fonte de motivação individual que constituiu o motor do capitalismo (Barbalet, 2008; McMahon, 2009).

Por sua vez, as aspirações individuais de felicidade seriam moldadas pelos contextos específicos em que se criam desejos e necessidades que são acessíveis através de condições objectivas. Independentemente da interpretação individual das experiências, estas estão contidas em circunstâncias objectivas socialmente partilhadas e, como tal, só através da sua compreensão e da forma como estas promovem e moldam comportamentos poderemos estudar este sentimento.

A obra de Max Weber é extensa e não se pretende aqui retomar a totalidade da sua reflexão, excepto na medida em que esta pode contribuir directamente para o estudo da felicidade. A sua preocupação com a evolução das sociedades para o capitalismo, abre espaço para a consideração de elementos subjectivos na explicação social. Para Weber seria a ética protestante a impulsionadora desta transformação e assim propõe que se expliquem formas colectivas a partir de bases individuais e do significado e sentido da regularidade das condutas.

Por sua vez, Thorstein Veblen (1857-1929) propõe que se entendam as preferências (as escolhas) como socialmente determinadas pela posição que o indivíduo ocupa na hierarquia social. Embora a sua análise incida sobre o consumo – *consumo conspícuo* – e a procura de estatuto social e prestígio associado, pretendemos generalizar a sua perspectiva às emoções e sentimentos e à forma como estas são capitalizadas enquanto recurso social distintivo (Veblen, 2009).

Para tal, lembramos Wright-Mills (1916-1962), quando na história das classes médias nos Estados Unidos da América (*white-collars*), refere como o acesso à pequena propriedade foi estruturante para a consolidação social e

económica da jovem Nação (nomeadamente pelo impulso à produção). Simultaneamente, esta possibilidade de acesso à propriedade alimentou o ideal das expectativas do *self made man*, imagem de sucesso que até hoje caracteriza o país e que constituiu um forte modelo orientador da acção individual (Mills, 1976).

Para Mills, a expansão da produção permite a passagem de uma estratificação social baseada na propriedade para uma estrutura social baseada na ocupação, contribuindo para a emergência de uma nova camada social com características distintas que irá transformar os modos de vida e de consumo.

Assim, o aumento da produção, e de acordo com este autor, conduz ao crescimento dos sectores distributivos (vendas, promoção e publicidade), bem como, ao aumento da burocracia e à emergência dos colarinhos-brancos, trabalhadores que vêm preencher posições profissionais com maiores exigências em termos de escolaridade e de personalidade. A importância das competências não só manuais e técnicas, como de manipulação, tornam as características pessoais um bem de consumo no mercado de trabalho.

Desta forma, associado ao desenvolvimento dos serviços, cria-se um modelo de personalidade que valoriza a amabilidade e o auto-controlo, que se generaliza a toda a população. Para o autor “Num mercado de personalidade, as emoções tornam-se gestos cerimoniais através dos quais se proclama um *status*, alienado dos sentimentos interiores que supostamente exprimem.” (Mills, 1976).

Mills é considerado “[...] um precursor, com três décadas de antecedência, da literatura sobre a gestão de emoções.” (Barbalet, 1998, p. 36). Este será um primeiro contributo de Mills para uma compreensão das emoções e para o reconhecimento da sua importância social.

Um segundo contributo de Mills encontra as suas raízes nas profundas alterações da relação dos actores sociais com o trabalho, tornando-se este um mero ganha-pão que permite aceder ao lazer, a *tudo o que de bom há na vida*. “O

lazer distrai da monotonia impaciente do trabalho [...] é o meio de gastar dinheiro obtido pelo trabalho.”(Mills, 1976).

Assim, o lazer e o consumo “[...] reconstituem a integridade do seu eu, e transformam-se em pessoas diferentes [...]” (Mills, 1976), mas também definem um posicionamento social e o seu prestígio. Mills entrecruza transformações sociais e económicas com mudanças nas relações de trabalho, nas relações sociais, nos modos de vida e no aperfeiçoamento pessoal. Desta forma, associado ao crescimento numérico da nova classe média e ao alargamento do mercado de consumo mas também de personalidade, desenvolvem-se novas reivindicações de prestígio e novas formas de expressar estatuto social. Estas, por sua vez, são difundidas e amplificadas pelos meios de comunicação que veiculam imagens de *boa vida*, tendo como pano de fundo a ideologia de sucesso, que contribui para reforçar as virtudes individuais (de capacidade de domínio das circunstâncias e de personalidade confiante, optimista), como meio de promoção do progresso social. A atractividade da imagem de sucesso contribui para motivar o trabalho, e consequentemente, o consumo. Definem-se assim modos de vida estruturados em torno dos prazeres de fim-de-semana/férias. Parece-nos que esta imagem, tão bem caracterizada por Mills, de uma sociedade americana orientada para o consumo, enquanto forma de supressão de uma realidade quotidiana e sua substituição por uma imagem de prestígio e sucesso provisória, trespassa até aos nossos dias e continua a alimentar o ideário de felicidade.

Neste sentido, lembramos os resultados do nosso estudo anterior que indicam que a ideia de felicidade surge por vezes associada à posse – ter carro, ter casa, ter uma família – e ao adiamento de vivências: para o fim-de-semana, para as férias, para o ano que vem, para a reforma (Roque Dantas, 2012).

Também a obra recente de Miguel Real nos fala da sociedade actual com uma ideia de felicidade profundamente marcada pelas influências do utilitarismo americano. Para o autor, a valorização da ideia de prosperidade que associa a felicidade a sucesso (riqueza, poder e glória), está patente, por exemplo, nos

“milhões de livros de auto-ajuda” que explicam como atingir este sucesso (dinheiro, fama, poder, reconhecimento) e logo, felicidade (Real, 2013).

Neste contexto, colocamos a hipótese da felicidade estar integrada na esfera das trocas sociais e comerciais, no mercado de personalidade de que fala Mills, no sentido de que a sociedade, por um lado, promove sentimentos de felicidade e optimismo enquanto bens comercializáveis que os indivíduos auto-induzem para transmitir boas sensações no outro e, ao mesmo tempo, contribuem para redesenhar normas sociais que nos dizem o que sentir, em que situações e com que intensidade.

Assim, a ideia de felicidade está implícita na de sucesso e nos modos de vida que o traduzem: bons empregos, com boas remunerações, poder e prestígio, lazer. Este podem traduzir-se na forma de actividades mas também de consumo e expressão de símbolos de estatuto que permitem manter uma imagem de superioridade face ao outro. Como nos disse Veblen (2009), a luta pela existência tornou-se uma luta para manter uma aparência e reforçar o seu próprio sentido de mérito e receber maior reconhecimento social.

No mesmo sentido, são vários os autores que lembram que a cultura ocidental actual reconhece e difunde positivamente o ideal de felicidade e admira os *felizes*. Assim, a felicidade surge como uma imposição social, uma imagem socialmente valorizada que condiciona as expectativas e direcciona as escolhas: *o mais feliz será certamente o melhor, o mais bem sucedido, que vive a melhor vida, que tem uma saúde excelente*. Felicidade, assim entendida, é uma categoria que permite distinguir o bom (Ahmed, 2008; Raibley, 2012; Rehberg, 2000).

Ao mesmo tempo, a posição social molda a experiência emocional, uma vez que esta se organiza através de rituais e regras sociais que constroem a sua expressão e experiência (Illouz, 1997). Por outro lado, a aparência de sucesso inclui a ideia de felicidade, pois como atesta a Sociologia das Emoções, *os ganhos em poder e reconhecimento desencadeiam emoções positivas* (Stets & Turner, 2005). Mais concretamente, as crenças e normas definem a forma como os sentimentos são experienciados: “The principles that organize people’s actions,



which make up the habitus, are adaptable over time depending upon the constraints and uncertainties that evolve under different situations, but individuals are not conscious of the cultural force that guides their behaviour.”(Trigg, 2001). Ou seja, as pessoas experimentam os sentimentos como naturais e automáticos e não estão conscientes da regulação que o contexto opera. Como tal, a compreensão do sentimento ou emoção felicidade é necessária para explicar os princípios fundamentais do comportamento social.

Face ao reconhecimento da influência que os contextos têm sobre emoções e sentimentos, desenvolveu-se mais recentemente na Sociologia uma área dedicada ao estudo das emoções, nomeadamente ao papel que as emoções e sentimentos assumem na compreensão dos processos sociais. É precisamente sobre os contributos desta área de estudos para a compreensão da felicidade que nos ocuparemos em seguida.

### 2.3. O contributo da Sociologia das Emoções

“[...] emotion is a way in which people imbue the world with meaning.” (Tiedens & Leach, 2004).

Um dos maiores contributos para o estudo sociológico da felicidade é dado pela Sociologia das Emoções.

Este ramo da Sociologia enquadra a felicidade num quadro de entendimento mais vasto acerca do papel que as emoções e sentimentos assumem na experiência social e no comportamento. Mais especificamente, a Sociologia das Emoções permite pensar a felicidade enquanto resultado de um processo sócio-histórico que conduziu à sua crescente visibilidade e importância para os actores sociais ao mesmo tempo, que contribuiu para a tornar um recurso emocional socialmente desigual.

Os modelos sociais de felicidade influenciam a expressão, a procura e as práticas dos actores sociais e, neste sentido, apoiamo-nos nos contributos teóricos da Sociologia das Emoções para ajudar a reflectir sobre a procura de felicidade enquanto manifestação sociocultural, socialmente determinada e que influencia a forma como sentimos e expressamos felicidade.

Actualmente, considera-se que as emoções e sentimentos são construções sociais, pois as crenças e as normas definem a forma como as emoções e os sentimentos são experienciados. Ao mesmo tempo, a experiência emocional é crucial no processo de percepção do mundo social e contribui para influenciar as estruturas sociais (Stets & Turner, 2005).

Assim, a perspectiva sociológica das emoções admite que a emoção envolve diferentes elementos, nomeadamente a activação biológica dos sistemas corporais e a construção social de definições culturais e constrangimentos sobre a forma como as emoções devem ser experienciadas e expressadas em diferentes situações. Da mesma forma, reconhece-se que a emoção é inerente, simultaneamente, aos indivíduos, às estruturas sociais e às relações sociais.

Mais ainda, as emoções desempenharam um papel adaptativo ao longo dos tempos, promovendo a solidariedade social, o auto-sancionamento e assim as ligações do indivíduo ao grupo (Stets & Turner, 2005; Turner, 2007). Neste sentido, as emoções negativas promoveram a solidariedade social, conduzindo os indivíduos ao sancionamento de comportamentos socialmente inadequados e funcionando assim como motivo para reparar danos, nas relações sociais, ou de violação de códigos morais. Por sua vez, as emoções positivas são críticas para a construção de uma vida sã, pois são vantajosas enquanto pano de fundo emocional. São elas que permitem aproveitar oportunidades e a criação e reforço de laços sociais, pois sendo a interacção um processo de sanção mútua, sentir suporte nas acções desencadeia emoções positivas.

Relativamente à emoção felicidade, a literatura indica-nos que esta apresenta uma sintaxe universal, significando que apesar das variações culturais, é possível reconhecer a expressão de felicidade através de características que

permitem identificá-la. Este reconhecimento faz-se através da expressão facial, e mais concretamente, do sorriso (Argyle, 2013a)<sup>27</sup>.

Ao mesmo tempo, felicidade pode referir tanto a ocorrência de um estado emocional (episódios de alegria) como uma propensão para se ter certo tido de emoções (disposição alegre, por exemplo) (Ben-Ze'ev, 2001; Elster, 1999)<sup>28</sup>.

Mas a ocorrência de emoções pode ser não ser consciente. Aliás, a consciência é o critério distintivo apontado por diversos autores para distinguir entre emoção e sentimento (Damásio, 2003; Stets & Turner, 2004). Neste sentido, Stets e Turner definem sentimento como um estado emocional de que a pessoa tem consciência, enquanto que para Damásio, “[...] as emoções e as reacções com elas relacionadas parecem preceder os sentimentos na história da vida e constituir o alicerce dos sentimentos.” (2003). Damásio entende assim o sentimento como uma emoção organizada através do conhecimento e da aprendizagem e da sabedoria associada ao processo de sentir. De qualquer forma, António Damásio considera que “[...] os sentimentos, bem como os apetites e emoções que os causam, desempenham um papel decisivo no comportamento social.” (2003). Este autor reconhece o papel dos constrangimentos sociais associados ao processo de sentir e de regular as emoções e defende que os sentimentos e emoções são importantes porque fazem parte daquilo que somos, pessoal e socialmente: “[...] o facto é que as emoções, positivas ou negativas, bem como os sentimentos que se lhes seguem, se tornam componentes obrigatórios das nossas experiências sociais.” (2003).

---

<sup>27</sup> Na literatura, há diversas referências aos sorrisos verdadeiros ou “sorrisos Duchenne” que envolvem a activação da região dos olhos e da parte superior da face, além da boca. Refira-se que o corpo também expressa emoções, por exemplo pelo tom de voz, mas não está identificada nenhuma postura corporal concreta correspondente a felicidade (Argyle, 2001, 2013a; Ekman, Davidson, & Friesen, 1990; Soussignan, 2002).

<sup>28</sup> A relação entre estes aspectos é complexa, interrelacionada e de difícil delimitação. Encontramos frequentemente termos como afectos, sentimentos, humores e emoção usados de forma indistinta (Stets & Turner, 2005). A complexidade de dimensões das emoções não tem facilitado o seu estudo – diferentes abordagens disciplinares a valorizar diferentes dimensões das emoções – nem a sua definição conceptual: “[...] There is little agreement concerning how many emotions there are, or what these emotions are to be called.” (Stets & Turner, 2004).

Assim, a felicidade decorre de processos individuais de construção de sentido conscientes e inconscientes (que nos permitem conhecer o mundo social) e é regulada por constrangimentos sociais (permitem conhecer as emoções e os estados emocionais e orientam a forma como as emoções devem ser expressadas e em que situações). É precisamente por isto que a Sociologia das Emoções desempenha um papel central para a sua compreensão. Por um lado, esta área de estudo permite pensar a felicidade enquanto construção social, ou seja, moldada pelo contexto social. Por outro, afere de que modo a felicidade contribui para a construção do significado social do contexto, através da reflexividade associada à dimensão emocional (questionamento individual acerca das opções, decisões e desafios).

Assim, a forma como sentimos – em particular se nos sentimos felizes – influencia não só os nossos compromissos sociais (contribui para o reforço dos laços sociais), mas também o nosso empenho com as estruturas sociais. Ao mesmo tempo, a estrutura social condiciona a forma como nos sentimos, uma vez que a palavra felicidade é utilizada enquanto categoria social para classificar *o que é bom, a boa vida* e distinguir *os bons, os que vivem bem* (os felizes) dos *maus, ou dos coitados dos infelizes*. (Ahmed, 2008). Também Raibley (2012) afirma que a felicidade é cultivada, não só porque sabe bem ser feliz, mas porque define aquilo que somos e/ou o que queremos ser. Permite, ao mesmo tempo, a diferenciação face ao outro, funcionando como uma distinção ao incorporar a ideia de dom ou de capacidade extraordinária de ser feliz ou mais feliz do que os outros. A este respeito, lembramos Barbalet quando este defende que a emoção tem bases sociais identificáveis e que as alterações na estrutura social conduzirão inevitavelmente a alterações na expressão e na forma de experimentar sentimentos (Barbalet, 1998). Neste sentido, parece-nos então crucial atermo-nos de seguida, no conhecer o contexto em que as emoções e sentimentos são produzidos e sentidos.

O século XX é considerado um período de mudança dos padrões emocionais, expresso, nomeadamente, pela naturalização da linguagem emocional/terapêutica. A literatura refere um aumento da hostilidade em relação à expressão de emoções negativas, a par da valorização do autocontrolo (Elias, 2006; Hochschild, 2011; Illouz, 1997, 2008). Assiste-se à maior partilha das emoções e experiências emocionais e em todas as esferas – nas relações íntimas, de amizade mas também cada vez mais nas redes sociais, no trabalho e no espaço público em geral – sendo que, alguns autores referem que o manuseamento das emoções se tornou uma importante competência social (Hochschild, 2011; Illouz, 2008, 2013; Mills, 1976).

É precisamente deste processo sócio-histórico que Norbert Elias (2006) nos fala, no *Processo civilizacional*, quando se refere à influência do contexto social na modelagem da estrutura emocional individual. Mais especificamente, Elias analisou como a evolução da civilização reprimiu a espontaneidade da expressão emocional. O autor fala-nos da sociedade de corte e do seu papel enquanto modelo de referência para outros grupos sociais – pela imposição da etiqueta e da ordem hierárquica das classes – conduzindo a um desenvolvimento sem precedentes do autocontrolo dos indivíduos. A socialização passa a incluir a aprendizagem de novos papéis societários e de estatutos que permitem um reconhecimento social. É também a conquista progressiva dum controlo de si que implica a aquisição de “boas maneiras” e logo do controlo das emoções. É através de condicionamentos sociais que se promove a interiorização de mecanismos de autocontrolo e se reduz a necessidade de sancionamento exterior.

Neste sentido, Baudelot e Gollac sugerem que o carácter histórico e social das representações de felicidade acompanha o processo civilizacional descrito por Norbert Elias. Defendem que o que Elias demonstrou acerca dos sentimentos como o pudor ou a honra se pode aplicar à felicidade: efeito de transformação em que a sua construção e expressão é realizada por legitimação social e cultural.

De facto, a felicidade é portadora de normas e regras que orientam as acções e as condutas (Baudelot & Gollac, 2003). Hochschild (2011) propôs as

*feeling rules* (*regras do sentir*, numa tradução livre) para explicar como as normas sociais condicionam a demonstração de sentimentos e como as nossas emoções devem estar alinhadas com os padrões e expectativas associados a cada situação social.

Vários autores referem que com a modernidade as emoções e a expressão de sentimentos se tornaram bens transacionáveis, falando mesmo em comercialização de sentimentos (Hochschild, 2011; Mills, 1976).

Actualmente, assistimos ao desenvolvimento de linguagem complexa e explícita sobre emoções – com uma naturalização da linguagem terapêutica (por via da Psicologia e mais recentemente através dos manuais de auto-ajuda) – e assistindo-se ainda à crescente valorização das capacidades de representação emocional (Illouz, 2008). Inicialmente, esta linguagem esteve circunscrita a alguns profissionais dedicados à “venda” de imagens de alegria, como as hospedeiras analisadas por Hochschild (2011), mas rapidamente se generalizou a outras profissões e áreas económicas. Este fenómeno pode ser atestado no elevado número de publicações a orientar a gestão das próprias emoções – para ter sucesso, para conseguir emprego – mas também as dos outros (para orientar entrevistas, para liderar pessoas, para motivar os alunos, entre outros).

Mais recentemente, Illouz (2013) aborda a individualidade (*selfhood*) enquanto linguagem usada nas relações sociais. Esta inclui códigos culturais que organizam novas formas de desigualdade e exclusão, nomeadamente traduzindo uma naturalização da linguagem económica do mercado de trabalho ou a transformação da individualidade num capital negociável, tal como Mills propôs. Como resultado, emergem novas formas de capital emocional que se sobrepõem com e são moldadas por outras formas de capital (social, económico e cultural) (Illouz, 1997). A autora analisa o conjunto de tensões e contradições sociais e culturais que têm estruturado o *self* e as identidades modernas, nomeadamente a promoção social e a partilha de modelos de vida que moldam não só os comportamentos mas também as aspirações e desejos de felicidade.

Actualmente, a sociedade ocidental caracteriza-se por um enfoque no crescimento e desenvolvimento do indivíduo e em todas as esferas (públicas ou privadas), sendo que os indivíduos se tornaram cada vez mais auto-conscientes, inclusive dos seus estados emocionais. O conceito de reflexividade pretende precisamente traduzir esta capacidade dos indivíduos se verem a si próprios como objectos através da leitura das respostas dos outros ao seu comportamento. Os indivíduos desenvolvem assim um sentido de quem são através das posições e reacções dos outros, bem como, através da apropriação, manipulação e transformação dos referenciais disponíveis.

Partindo do anteriormente dito e tendo também por base resultados de estudos anteriores (Roque Dantas, 2007), colocamos a hipótese de que esta capacidade reflexiva é socialmente desigual, contribuindo para acentuar outras desigualdades sociais. Os dados que sustentam esta hipótese advêm do trabalho realizado no âmbito do mestrado e que revelou que a representação de felicidade e a forma como ela condiciona a acção é produto de uma construção social, diferenciada em função do sexo, idade, processos de socialização e trajectórias sociais, sugerindo diferentes graus de reflexividade da ideia de felicidade (Roque Dantas, 2007).

Assim, assistimos aos desenvolvimentos da Sociologia das Emoções e à defesa de que os sentimentos são regulados por constrangimentos sociais (normas, valores e crenças), ou seja, que são constituídos socialmente. A nossa proposta enquadra-se nesta perspectiva entendendo que se a felicidade é regulada por constrangimentos sociais (normas, valores e crenças) é um sentimento socialmente construído. Como tal, importa identificar as condições socioculturais em que se produzem emoções – em que ocorre felicidade – explorando os seus efeitos sobre práticas e representações sociais.

## 2.4. Os contributos dos *Happiness Studies*

Os *Happiness Studies* envolvem cientistas da Economia, da Psicologia, da Política social e também da Sociologia, sendo que a investigação nesta temática se distingue pela sua orientação pluridisciplinar e abordagem conceptual. Pretende-se agora apresentar as suas principais contribuições, nomeadamente quanto à forma de conceptualização, objectivos e principais resultados. Não se pretende aqui apresentar exaustivamente os estudos existentes ou os seus autores, mas discutir os contributos considerados mais pertinentes para a compreensão da felicidade e para este trabalho especificamente.

A maioria dos *happiness studies* operacionaliza o conceito de felicidade enquanto *avaliação subjectiva da vida* e utiliza assumidamente de forma indistinta termos como *felicidade*, *satisfação com a vida* e *bem-estar* (Easterlin, 2003; Frey, 2009; Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven, 2001, 2010; Veenhoven & Jonkers, 1984).

A *avaliação subjectiva da vida* pretende reflectir a apreciação global que a própria pessoa faz da sua vida, incluindo todos os diferentes aspectos que considera relevantes, o que avalia como *bom* e *mau* e que tem como resultado um julgamento geral. Assim, cada um toma como referência para comparação um padrão que determina para si próprio e não outro externamente determinado (Veenhoven, 2001). Esta proposta conceptual assenta na ideia de que as pessoas sabem se são ou não felizes, percebendo a felicidade enquanto sentimento imediatamente acessível e que não exige um processamento cognitivo elaborado. Consequentemente, quando as pessoas são questionadas sabem dar respostas com significado (Frey, 2009; Inglehart et al., 2008).

A *avaliação subjectiva da vida* traduz o grau em que avaliamos a vida de forma positiva e, como tal, alguns autores defendem que se trata de avaliar a *satisfação com a vida* (Diener & Seligman, 2004), mas sem precisar as diferenças entre conceitos.



A abordagem à *felicidade* enquanto apreciação subjetiva recorre à auto-avaliação e decorre de uma delimitação teórica e metodológica realizada pela Psicologia para o seu estudo.

Na sua abordagem tradicional, a Psicologia encarou as emoções como sendo meramente decorrentes de processos individuais, isolando a emoção do mundo social. Actualmente, reconhece-se que os estados emocionais individuais não acontecem fora do contexto social. Assim, a Psicologia hoje coloca o enfoque no significado subjectivo da felicidade, incluindo o entendimento (ainda que tácito) de uma base social da emoção (Tiedens & Leach, 2004).

A consensualidade em torno desta proposta conceptual decorre da sua capacidade de operacionalização, permitindo a avaliação dos níveis de *felicidade* (ou de *satisfação com a vida* ou de *bem-estar*) – recorrendo a escalas de classificação<sup>29</sup> – e a exploração das relações (estatísticas) com outras variáveis biográficas ou contextuais. Esta perspectiva orienta-se para a medição do fenómeno e para a identificação das suas causas determinantes e variações (Frey & Stutzer, 2001).

A defesa desta proposta conceptual e metodológica deve-se também à relativa estabilidade dos resultados ao longo do tempo e em diferentes circunstâncias e populações (Graham, 2011a). Contudo, a sua validade depende dos objectivos subjacentes à sua medição. De facto, um instrumento metodológico cumpre os requisitos de fiabilidade se medir o que se propõe, e apesar das visões favoráveis acerca desta medida, os resultados tendem a apresentar variações devidas à ordem das perguntas, aos termos utilizados, às escalas escolhidas, e também às condições meteorológicas (o bom favorece as avaliações), à estação do ano (os resultados recolhidos na primavera são mais favoráveis do que os do Outono) e aos humores individuais (Averill & More, 2000; Kahneman & Krueger, 2006; OCDE, 2013a; Rapley, 2003; Snyder & Lopez, 2009). A relevância destas variações depende do objectivo que se tem com a utilização dos

---

<sup>29</sup> Para uma revisão das escalas utilizadas consultar Frey e Stutzer (2001).

dados, não sendo por isso o instrumento adequado para analisar significados, práticas e representações sociais. Ainda assim, permite aferir valores médios, comparando-os em diferentes países, ao longo de séries temporais alargadas, explorando associações estatísticas significativas e conhecer variações<sup>30</sup>.

Assim, globalmente esta aproximação ao fenómeno da felicidade distingue-se pela sua eficácia instrumental, ou seja, pela sua capacidade de dar resposta a solicitações sociais e políticas em torno da necessidade de se produzirem indicadores estatísticos que permitam a medição do bem-estar das populações. De facto, esta abordagem pretende superar as limitações que os indicadores meramente económicos apresentam quanto às possibilidades de avaliar o bem-estar social, propondo indicadores não materiais complementares aos económicos e sociais.

Esta necessidade de encontrar novos indicadores para avaliação da vida em sociedade, começa a revelar-se nos anos 70, tendo como impulso os trabalhos do economista Richard Easterlin que apontavam para uma relação incoerente entre o aumento dos *rendimentos per capita* e a *felicidade média*, conhecida na literatura como *paradoxo de Easterlin*. Através da análise estatística de dados numa série temporal de 30 anos, Easterlin concluiu que a partir de determinado limiar de riqueza do país, o aumento dos *rendimentos per capita* não provoca aumentos na *felicidade média* das suas populações (Easterlin, 1974).<sup>31</sup> O autor viria então a sugerir que as variações de felicidade não dependem apenas de condições objectivas (como o rendimento) mas de processos de comparação social. Ou seja, defende que a felicidade é relativa, uma vez que a sua avaliação é condicionada pela comparação com os que estão próximos do indivíduo e não pelas suas condições de vida objectivas (Easterlin, 1974).

---

<sup>30</sup> Para uma revisão aprofundada acerca da validade destas medidas ver Kanheman e Kruger (2006).

<sup>31</sup> Os países analisados são: Grã-Bretanha, Alemanha Ocidental, Tailândia, Filipinas, Malásia, França, Itália, EUA, Cuba, Israel, Egito, Japão, Jugoslávia, Panamá, Nigéria, Brasil, Polónia, Índia, República Dominicana. Recorre aos dados da *Gallup* e *World Values Survey* (Easterlin, 1974).

Contudo, os resultados de Easterlin têm sido amplamente contestados na comunidade científica, alimentando a produção de artigos que questionam a validade e alcance das suas conclusões (Frey, 2009; Inglehart et al., 2008; Oswald, 1997; Veenhoven & Hagerty, 2006).

Mais concretamente, Oswald (1997) refuta as conclusões de Easterlin, com base na análise estatística de dados de diferentes fontes, e segundo o argumento de que quando os estudos se centram no país (e não na comparação de diferentes países), os resultados apontam para que o nível de rendimento tenha influência sobre o nível de felicidade, embora com variações (aumentos) pequenas.

No mesmo sentido, Frey (2009) explica que os baixos coeficientes de correlação entre felicidade e rendimentos, parecem indicar que devemos considerar outros factores na explicação desta relação. Critica, assim, a simplicidade da ideia de que mais rendimentos conduziriam directamente a maior satisfação (*more is better*) e reforça a importância de estudos contextuais para a compreensão das variações.

Por sua vez, Di Tella, Oswald e McCulloch (2003) ao estudarem os efeitos dos movimentos macroeconómicos sobre a felicidade, verificaram que as diminuições do *Produto Interno Bruto*, nomeadamente decorrentes de crises económicas, têm efeitos significativos na diminuição da felicidade, não apenas pela redução dos rendimentos mas também pelo aumento de desemprego e das desigualdades sociais associadas. Ora, esta perspectiva reforça a importância das condições objectivas para a compreensão das variações nas percepções individuais.

De facto, são vários os autores que, com base em evidências estatísticas, defendem que, os países ricos apresentam níveis de felicidade médios mais elevados do que os países mais pobres, mas que o entendimento desta relação deve considerar a análise de outros factores explicativos como as aspirações, as diferenças relativas entre rendimentos (percepção de desigualdades) e a segurança económica e profissional (Di Tella et al., 2003; Diener & Seligman, 2004; Graham, 2011a; Lane, 2000; Veenhoven & Hagerty, 2006).

As democracias mais estáveis, as melhores condições de saúde, a liberdade de expressão e escolha, entre outros aspectos amplamente identificados como estando correlacionados com felicidade, estão associados aos países mais ricos. A relação entre riqueza e felicidade deve, por isso, ser analisada tendo em consideração o contexto social, incidindo nas condições sociais que influenciam a percepção de felicidade, bem como, nas práticas e representações sociais que geram (Frey & Stutzer, 2000). Aliás, as abordagens mais recentes da Economia a esta temática defendem a integração do contexto social enquanto uma das dimensões estruturadoras da felicidade, a par de factores de personalidade, sociodemográficos, económicos e institucionais (Frey, 2009; Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Por sua vez, a Política Social tem defendido a generalização da medição de felicidade nas estatísticas nacionais. Esta defesa advém da importância da medição da felicidade para a avaliação do funcionamento geral da sociedade, completando indicadores económicos e sociais e reforçando a importância de inclusão de aspectos não materiais do bem-estar (Diener & Seligman, 2004; Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz, & Stone, 2009). O seu objectivo é a utilização dos resultados das investigações não só para a compreensão do desenvolvimento humano e progresso social (Welzel et al., 2003) mas também para a formulação de políticas focadas na melhoria do bem-estar objectivo e subjectivo das populações (Layard, 2005; Rothstein, 2010; Ryan, 2010).

Também a Psicologia, nomeadamente a Psicologia Positiva<sup>32</sup>, incide sobre a componente cognitiva da felicidade, ou seja, sobre a forma como avaliamos a vida (Diener & Seligman, 2004).

Enquanto a preocupação tradicional da Psicologia era atenuar estados emocionais depressivos ou negativos, desde os anos 90 que os trabalhos de autores como Martin Seligman ou Ed Diener, incidem sobre o conhecimento das

---

<sup>32</sup> A Psicologia Positiva é uma corrente recente dentro da Psicologia que procura conhecer os factores determinantes da felicidade com o objectivo de tentar melhorar a felicidade dos indivíduos. Martin Seligman propõe esta abordagem quando assume a Presidência da Associação Americana de Psicologia, nos anos 90.

causas que permitem melhorar o bem-estar individual através da identificação dos factores que contribuem para melhorar a avaliação subjectiva da vida<sup>33</sup>. Assim, estes estudos apontam para que uma vida agradável ou aprazível se distinga pela ocorrência de emoções e humores positivos, sendo que estas decorrem de eventos e circunstâncias desejáveis mas também pelo envolvimento que se tem com a actividade desenvolvida e o seu significado. Diener e Seligman propõem que o conceito de *satisfação com vida* traduza todos estes aspectos. Nas suas palavras: “[...] well-being includes pleasure, engagement, and meaning, and the concept of life satisfaction may reflect all of these.”(Diener & Seligman, 2004).

As limitações sentidas com a abordagem subjectiva da felicidade – relativas à sua dificuldade de captar os valores, as experiências e as emoções subjacentes – conduziriam ao desenvolvimento de algumas perspectivas complementares que passamos a apresentar.

Em primeiro lugar, debruçemo-nos sobre o *método da amostragem das experiências*, a proposta de Csikszentmihalyi (1997) para recolher a informação sobre sentimentos em tempo real e no ambiente em que ocorrem. Este método permite captar as emoções positivas e negativas associadas a diferentes actividades desenvolvidas ao longo do dia e chegar a um *hedonímetro*, ou medidor hedónico de experiências, através da avaliação da intensidade dos sentimentos ocorridos<sup>34</sup>.

Outra proposta semelhante é o *método de reconstrução do dia* em que, através de um questionário estruturado, se associam sentimentos a actividades, segundo uma classificação de positivos ou negativos. Verificando que o estado emocional positivo é predominante ao longo do dia e que a emoção negativa

---

<sup>33</sup> Os desenvolvimentos da Psicologia Positiva, ao se centrarem em estratégias de melhoria da percepção subjectiva da vida, contribuíram também para o crescimento paralelo de literatura de auto-ajuda e de um mercado vocacionado para o aperfeiçoamento individual no sentido de “alcançar felicidade”. Entendemos que estes desenvolvimentos não contribuem para o conhecimento científico, nem para o desenvolvimento deste trabalho particular.

<sup>34</sup> Esta ideia remonta a Jeremy Bentham que definiu felicidade como “[...] the sum of pleasures and pains [...]”(Veenhoven, 2010).

altera a percepção dos acontecimentos, Kruger et al. (2009) propõem o *índice U* (U de *unpleasant*, desagradável) que procura medir a proporção de tempo em estado desagradável.

Estas propostas procuram associar a ocorrência de sentimentos (positivos e negativos) às circunstâncias e acontecimentos da vida, tentando captar a forma como as pessoas experienciam a sua vida, momento a momento, focando-se nos sentimentos que acompanham as actividades diárias (contexto individual imediato). Esta abordagem apresenta-se, por isso, como complementar à da *avaliação subjectiva da vida*. Ainda assim, estas propostas não incidem sobre os contextos sociais em que se produzem e se avaliam os sentimentos nem sobre o seu significado social, aspectos que julgamos de importância crucial para o entendimento da felicidade e que abordaremos neste trabalho.

Assim, se os *happiness studies* permitiram progressos científicos inquestionáveis, revelaram também limitações decorrentes da sua abordagem metodológica.

Se, por um lado, identificam as principais dimensões que influenciam a felicidade e as suas variações – a *avaliação subjectiva* é um indicador válido (as pessoas sabem se são ou não felizes ou se estão ou não satisfeitas com a sua vida) – por outro, não conseguem explicar variações devidas a especificidades sociais e culturais, nomeadamente as que são devidas a normas e valores orientadores ou à importância dada à felicidade.

Complementarmente, o enfoque na ocorrência de sentimentos associados às actividades do dia-a-dia permite identificar as actividades relacionadas com sentimentos mais ou menos prazerosos e perceber se as pessoas experienciam as suas vidas de forma agradável. Mas exclui a análise das condições de vida e das circunstâncias que contribuem para a experiência afectiva.

Estas propostas não incluem a análise das condições de vida (tal como são experienciadas) que fornecem o contexto objectivo para a percepção e práticas

de felicidade, nem captam o significado social da felicidade, tal como é nosso objectivo para este trabalho.

Averill e More (2000) sugerem que se considere felicidade como o estado emocional associado ao envolvimento profundo numa actividade com significado. Esta definição aproxima-se do conceito de *eudaimonia*<sup>35</sup> e inclui tanto as capacidades individuais como as possibilidades situacionais.

Assim, são tanto as capacidades individuais como a situação a fornecer o contexto objectivo para a percepção de felicidade, sendo que esta não é constante (e assume diferentes intensidades), pode suportar dificuldades, não depende de eventos ou objectos específicos e é compatível com diferentes actividades (Averill & More, 2000).

Desta forma, os autores reconhecem diferentes níveis de activação emocional de felicidade (tranquilidade vs alegria ou êxtase) e diferentes níveis de objectividade: subjectividade associada ao nível interno da emoção (sentir bem: alegria e/ou contentamento) e objectividade decorrente das condições externas (boa vida ou *eudaimonia* e equanimidade) (Averill & More, 2000).

A análise da felicidade requer um quadro teórico alargado que inclua uma abordagem mais ampla ao fenómeno, que não incida apenas na mensuração de experiências subjectivas ou ocorrência emocional, mas que permita captar simultaneamente os seus traços gerais, especificidades individuais (como sentimentos) e condições sociais, tal como nos sugerem os resultados da meta-análise proposta por Veenhoven (1984).

Ruut Veenhoven é uma referência no estudo deste tema, pelo seu trabalho na colecção e classificação dos trabalhos sobre felicidade nomeadamente enumerando as condições sociais que promovem felicidade,

---

<sup>35</sup> Aristóteles utiliza o conceito de *eudaimonia*, que significa felicidade, no sentido de actividade que expressa virtude e incorpora a ideia de que a vida merece ser desejada e vivida. É um ideal, é a excelência, a perfeição procurada e que dá significado e sentido à vida (Deci & Ryan, 2008; Waterman, 1993).

através da síntese de resultados de 150 estudos empíricos sobre o tema (Veenhoven & Jonkers, 1984)<sup>36</sup>.

A sua principal contribuição situa-se, por um lado, na inventariação dos factores que se relacionam com felicidade e, por outro lado, na identificação das suas interacções.

O resultado é uma meta-análise que reforça a importância do contexto e identifica as diferentes dimensões que influenciam a percepção de felicidade: características do país (riqueza do país, a qualidade e estabilidade da sua economia, democracia, a liberdade e a paz); características socioculturais (idade, pertença a minorias, rendimento, educação, prestígio da profissão, ter ou não trabalho, tipo de trabalho, qualidade das relações e posição social); especificidades individuais (personalidade, estilos de vida, dos recursos físicos e sociais, convicções, e motivações (Veenhoven & Jonkers, 1984).

Face à multiplicidade de factores que contribuem para a percepção de felicidade, Veenhoven propõe que esta se defina como *o grau em que o indivíduo avalia favoravelmente a qualidade da sua vida como um todo* (tradução livre<sup>37</sup>), reduzindo felicidade à *auto-avaliação da vida* e excluindo da análise, os significados que assume (nomeadamente quantos aos desejos de felicidade ou se as pessoas querem ser felizes); a componente emocional, ou seja, a forma como sentimos; a conduta de vida (como vivemos). Este são precisamente alguns dos pontos pelos quais este trabalho passará.

---

<sup>36</sup> Desde os anos 80, tem contribuído activamente para a exposição e aprofundamento do tema, através da gestão de uma base de dados *World Database of Happiness* (disponível para consulta em <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/index.html>) e como editor da revista *Journal of Happiness Studies*.

<sup>37</sup> No original: "Happiness is the degree to which an individual judges the overall quality of his life favourably".



## 2.5 Os contributos para o estudo da felicidade em Portugal

Em Portugal, não há ainda uma tradição no estudo científico da felicidade, e só recentemente foram incluídos indicadores nas estatísticas oficiais<sup>38</sup>. Contudo, nos últimos anos efectuaram-se alguns estudos no domínio da Sociologia que passamos a apresentar.

As provas de doutoramento em Sociologia de Rui Brites incidem sobre *Os valores e felicidade no século XXI*, propondo um retrato sociológico dos portugueses em comparação europeia.

A sua tese tem como objectivo *avaliar e quantificar o bem-estar subjectivo e relacioná-lo com um conjunto de valores* (Brites, 2011). Para tal, constrói um índice de bem-estar subjectivo, considerando as dimensões que influenciam a percepção de felicidade, bem como, as auto-avaliações de felicidade e satisfação com a vida<sup>39</sup>.

É um trabalho inovador a nível nacional, quanto à proposta de medição de bem-estar subjectivo<sup>40</sup>, dos portugueses e em comparação com outros países.

Em relação aos seus resultados, destaca-se a análise comparativa que faz da relação entre as medidas de Bem-Estar Subjectivo (BES), Produto Interno Bruto (PIB) *per capita*, Índice de Desenvolvimento Humano (HDI) e Índice de *Gini*. Partindo da constatação que o PIB tem uma correlação fraca (ainda que positiva) com a percepção de felicidade, o autor faz uma análise comparativa da posição que cada país ocupa nos rankings de felicidade, PIB, HDI e *Gini*. Conclui que a correlação, entre a ordenação de cada um dos indicadores e a ordenação de felicidade, é positiva (e estatisticamente significativa) e que Portugal tem a pior

---

<sup>38</sup> Em 2014, o INE passou a organizar indicadores de bem-estar.

<sup>39</sup> Recorre, para efeitos de análise, aos dados do projecto bienal *European Social Survey* que, desde 2002, recolhe informação sobre os europeus (amostras representativas a nível nacional), incluindo sobre Portugal.

<sup>40</sup> Segue as recomendações para medição de bem-estar subjectivo propostas pela Comissão *Stiglitz* (Stiglitz et al., 2009).

posição relativa nos vários indicadores no conjunto dos cerca de 30 países analisados (Brites, 2011).

Estes resultados sustentam a nossa hipótese de diferenciação social associada ao sentir felicidade e de que a felicidade é um recurso socialmente desigual, cuja estrutura assenta em desigualdades sociais mais vastas e cujas relações importa compreender.

Brites apresenta-nos ainda o perfil dos portugueses com maior *bem-estar subjectivo*: são homens, jovens, a viver com cônjuge/companheiro, sem prática religiosa, com maior participação cívica, que se auto-posicionam politicamente ao centro/centro direita, e que estão mais confiantes nas pessoas e nas instituições. Refira-se ainda que os seus resultados indicam que o *bem-estar subjectivo* decresce de norte para o sul do país e que os homens apresentam maiores níveis de bem-estar subjectivo em todos os grupos etários considerados. Conclui o autor que o bem-estar subjectivo é desigualmente distribuído uma vez que é influenciado pelo rendimento, saúde, nível de instrução e relações sociais (Brites, 2011).

Este é o primeiro estudo, com recurso a uma amostra extensa e representativa da população portuguesa, sobre a felicidade em Portugal. Os resultados permitem conhecer os primeiros contornos e as características do *bem-estar subjectivo*, em comparação com outros países europeus. Mais especificamente, os seus resultados mostram que os níveis médios de *bem-estar subjectivo* dos portugueses são bastante inferiores aos da média europeia (6,6 para os portugueses e 7,5 para o conjunto dos países, numa escala de 0 a 10) e bastante abaixo dos países que apresentam os valores mais elevados (Dinamarca com uma média de 8,3 e Suíça com 8,1) (Brites, 2011).

Com base nestes resultados, é possível pensar noutras propostas, nomeadamente centradas na análise das condições de vida (tal como são experienciadas) que fornecem o contexto objectivo para a percepção de felicidade, para as práticas a ela associada e para a construção dos significados sociais da felicidade, tal como pretendemos desenvolver.

Ainda no domínio da Sociologia, o trabalho de mestrado anteriormente realizado explora semelhanças e regularidades no envolvimento que cada um faz na construção e orientação da sua felicidade (Roque Dantas, 2007). O ponto de partida desse trabalho foi uma inquietação pessoal com os processos de mudança de vida de pessoas que, apesar da sua aparente boa inserção (social, familiar), *largam tudo* e procuram novos caminhos, novos modos de vida e novas ocupações. Esta proposta centrada na felicidade enquanto construção social e nos factores que condicionam e distinguem diferentes acções na sua relação com a felicidade distingue-se de outras abordagens centradas na medição de felicidade. De facto, nesse trabalho não se pretendeu medir felicidade (avaliar se as pessoas são ou não felizes) mas perceber se a preocupação com a felicidade estava presente enquanto motor da acção. Mais especificamente, o objectivo foi conhecer o papel que a felicidade assume na estruturação de opções de vida: como é que se foi construindo e contribuindo para estruturar as condutas dos actores sociais ao longo da sua vida.

Ainda que o ponto de partida da estratégia de operacionalização desse trabalho tenham sido os processos de ruptura, a análise não ficou circunscrita a estas situações, incidindo sobre diferentes trajectórias sociais, percursos e valorizações de felicidade, de homens e mulheres, com idades compreendidas entre os 30 e os 45 anos.

Assim, a estratégia metodológica privilegiou as entrevistas em profundidade, pois permitem analisar o significado que os entrevistados dão às suas acções, reconstruindo trajectórias e conhecendo as expectativas e sentimentos que orientam a acção. As entrevistas foram analisadas com recurso a análise de conteúdo com um duplo objectivo: identificar os elementos comuns, estruturadores e condicionadores da acção social que emergem dos discursos; mas também analisar compreensivamente os discursos dos actores sociais e os significados dados à acção.

Os resultados permitiram validar a hipótese central do trabalho de que a felicidade assume importância diferenciada na acção destes actores sociais, nas suas trajectórias sociais e modelos de vivência.

As conclusões remetem para diferentes significados sociais de felicidade que se traduzem em acções de concretização diferenciadas: a representação de felicidade e a forma como ela condiciona a acção é produto de uma construção social, diferenciada em função do sexo, idade, processos de socialização e trajectórias sociais e revela diferentes graus de reflexividade da ideia de felicidade. Assim, a felicidade adquire diferentes significados sociais e traduz-se em diferentes necessidades de concretização. Para uns actores sociais é uma dimensão estruturadora, para outros é um objectivo a atingir. Quanto à sua prática, uns optam por viver uma vida “feliz”, outros esperam ou planeiam o dia em que serão felizes (Roque Dantas, 2007).

Estes resultados apoiaram a formulação da hipótese de que a percepção e expressão de felicidade, bem como a produção e reprodução dos seus significados e práticas são socialmente diferenciadas, mas só por si não permitem conhecer as diferenças sociais subjacentes.

A actual proposta pretende assim, partir destes resultados e ir mais longe teórica e metodologicamente, relacionando a percepção dos actores sociais quanto à sua forma de sentir e viver, com as suas condições de vida, na forma como orientam a construção de significados e práticas sociais e recorrendo a uma amostra mais extensa<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Refira-se ainda outros investigadores portugueses que se dedicam ao estudo da felicidade. No âmbito da Economia, Gabriel Leite Mota (2008) explora os efeitos directos da qualidade da governação sobre felicidade, recorrendo a dados do *World Values Survey*. A sua contribuição situa-se na discussão das determinantes de felicidade, seguindo um enfoque comum à sua área disciplinar, sendo que os seus resultados reforçam a importância da percepção de justiça e confiança nas instituições para a percepção de felicidade. Refira-se que não analisa dados sobre a realidade portuguesa.

Por sua vez, nos últimos anos, a Psicologia positiva ganhou visibilidade em Portugal, essencialmente devido ao impulso dado a esta área temática por Helena Marujo e Luís Miguel Neto (Marujo, Neto, Caetano, & Rivero, 2007; Rivero & Marujo, 2011). Esta corrente centra-se nas potencialidades de mudança colocando o ónus na capacidade individual para superar dificuldades e melhorar a forma de sentir. Estes autores têm trabalhado a aplicação do *Inquérito Apreciativo*,

Ao longo deste capítulo, apresentámos os principais contributos para o estudo da felicidade.

Em relação ao contributo da Sociologia – e sendo poucas as abordagens directas à felicidade – importa considerar a importância atribuída às condições sociais de existência. Ainda que os vários autores apresentados se afastem em diversos pontos das suas teorias, em todos encontramos subjacente uma preocupação com a melhoria das condições de vida e com os processos sociais que lhe estão associados.

Da mesma forma, discutir estes contributos sociológicos leva-nos a um percurso histórico e social, onde a ideia de felicidade foi sendo moldada e construída, apoiando-nos na compreensão das suas especificidades actuais. A forma como vivemos, sentimos e procuramos felicidade, actualmente, tem por base transformações sociais profundas que marcam a expressão dos sentimentos e os significados que lhes são atribuídos.

Durkheim procura no desejo de felicidade a causa para a divisão social do trabalho. Ainda que Durkheim tenha concluído o contrário, pensamos que a procura de felicidade influencia a acção social, ou seja, tem a capacidade de alterar os significados sociais, e constituir-se como motor da acção, tal como nos ajuda a perceber a Sociologia das Emoções.

Outro exemplo disso, poderá ser a dúvida levantada por McMahon em relação à justificação da importância do dever individual para o espírito de capitalismo em Max Weber. No entender de McMahon, o principal impulso do capitalismo seria, não a religião, mas o desejo de felicidade e liberdade (possíveis na *terra prometida*). Também Barbalet situa na origem histórica do capitalismo a generalização da implementação prática do auto-controlo das emoções (Barbalet, 2008).

---

on-line, fazendo a sua divulgação através das redes sociais (<http://inqueritoapreciativo.com/>). A metodologia seguida defende o carácter transformativo do processo, ou seja, o processo de investigação e a participação no estudo tem um impacto positivo, contribuindo para o inquirido redefinir os seus objectivos e promovendo assim a mudança. Aproxima-se por isso da literatura de gestão emocional orientada para o condicionamento das emoções.

Parece-nos importante reter que a evolução da Sociologia (e mais tarde da Sociologia das Emoções) acompanha as transformações sociais e o processo de construção da modernidade que tem associadas alterações profundas nos modos de vida e na expressão dos sentimentos.

Por sua vez, os *Happiness Studies* deram um importante contributo na caracterização da felicidade. Mais especificamente, criaram mecanismos para medição e monitorização das percepções de felicidade, permitindo avaliar a sua evolução e variações e assim começar a perceber as suas causas e consequências. Os resultados levantam questões, que estas abordagens não permitem aprofundar, quanto às especificidades contextuais que influenciam a percepção de felicidade. Importa pois conhecer os contextos sociais em que se moldam estas percepções e se constroem os significados sociais associados às mesmas.

Tendo presente a importância que as condições de vida assumem na criação de expectativas e formas de sentir, iremos em seguida reflectir sobre o significado social que a felicidade assume na actualidade, começando assim a apresentação da nossa proposta para o estudo sociológico da felicidade.

### Capítulo 3 – Felicidade: uma proposta de análise sociológica

Neste capítulo apresentamos a nossa proposta de análise sociológica de felicidade. Para tal, primeiramente discutiremos a importância das transformações sociais e culturais para as formas de sentir, expressar e procurar felicidade situando a presente análise no processo de individualização. Mais especificamente, este capítulo inicia-se com a reflexão da felicidade enquanto promessa da modernidade, na medida em que a expectativa de felicidade acompanha os ideais de construção da sociedade moderna.

Em seguida, discutiremos a importância do contexto mais imediato para a percepção de felicidade, reflectindo sobre os possíveis impactos da actual crise económica sobre as formas de sentir e agir. Sabendo que a percepção de felicidade depende das condições sociais de existência e uma vez que este trabalho foi desenvolvido durante uma crise económica que afectou Portugal ao longo de vários anos – 2010 é o ano do início do resgate financeiro e os dados foram recolhidos em 2011 e 2012 – discutimos os possíveis impactos da crise sobre a expressão, práticas e expectativas de felicidade.

O enquadramento até aqui elaborado desagua numa proposta de pesquisa empírica com a explicitação do conceito de felicidade, propondo-se um quadro teórico amplo e compreensivo que permita captar o fenómeno em toda a sua multidimensionalidade e complexidade. Discutem-se ainda os limites do conceito “felicidade” e intersecções com outros conceitos muitas vezes tomados como seus sinónimos (bem-estar e satisfação com a vida), no sentido da sua operacionalização.

Este capítulo culmina com a apresentação das principais dimensões, sub-dimensões e indicadores de felicidade considerados neste trabalho, bem como, as hipóteses orientadoras da pesquisa empírica.

### 3.1. A felicidade enquanto promessa da modernidade: uma orientação para a acção social

A ideia de felicidade, tal como temos vindo a reflectir, está associada às ideias de sucesso, de acumulação de riqueza, de valorização do trabalho e do prazer do consumo enquanto recompensas pelos esforços de construção de uma vida boa. Como tal, esta *ideia de felicidade* constitui uma promessa da modernidade<sup>42</sup>.

Por outro lado, esta promoção de felicidade terá consequências sociais e individuais uma vez que molda não só os comportamentos, mas também as aspirações e desejos de quem a procura. É assim que, se a felicidade contém em si a ideia de fortuna, ou de sorte, encerra também uma responsabilidade individual, explica-nos McMahon (2009). No mesmo sentido, Wright-Mills explica que “Se os homens são responsáveis pelo seu sucesso também são pelo seu fracasso; se o êxito é uma particularização do progresso social, o fracasso é uma especificação individual do declínio de oportunidades.”(1976).

Em consonância com estas perspectivas, são vários os autores que lembram que actualmente a sociedade ocidental se caracteriza por um enfoque no crescimento e desenvolvimento do indivíduo e em todas as esferas de acção (públicas ou privadas) (Bauman, 2003; Beck & Beck-Gernsheim, 1995; Dubar, 2006; Giddens, 1996, 2002).

Esta concentração no indivíduo é fruto de transformações sociais, culturais e económicas que contribuíram para alterar os processos de construção identitários e os referenciais em que eles assentam. O indivíduo tornou-se assim agente da sua própria identidade, recorrendo a diferentes mecanismos de reflexão desenvolvidos a partir de uma diversidade de opções e possibilidades

---

<sup>42</sup> Não se pretende aqui discutir o conceito de modernidade, pós-modernidade ou modernidade tardia que têm animado as discussões teóricas sobre o tema, mas apenas centrarmo-nos no processo de individualização, como estrutura social decorrente de transformações ao nível das instituições sociais e da relação entre indivíduo e sociedade (Beck & Beck-Gernsheim, 2001).



disponíveis e socialmente desiguais (Beck & Beck-Gernsheim, 1995; Giddens, 2002).

De acordo com Beck and Beck-Gernsheim (1995), a construção biográfica tornou-se desprovida de preceitos tradicionais e de leis morais orientadoras. As possibilidades na vida que não envolvem tomada de decisão diminuíram e a proporção de biografias abertas à tomada de decisão e iniciativa individual aumentaram. Mas, na sociedade ocidental actual coexistem referenciais híbridos, contraditórios e ambivalentes e que estão dependentes de condições políticas, económicas, sociais e familiares. A *biografia do faça você mesmo* depende da situação económica, profissional, qualificações formais e situação familiar podendo, por isso, tornar-se uma *biografia em colapso* (Beck & Beck-Gernsheim, 1995; Beck & Beck-Gernsheim, 2001).

No mesmo sentido, Bauman (2003) diz-nos que apesar da obrigatoriedade da escolha, as condições em que esta se processa e as suas consequências não são controláveis pelo indivíduo. Como resultado destas contradições da vida social, o indivíduo não encontra suporte para as suas opções pessoais e aumenta a responsabilidade individual e as situações de permanente incerteza e insatisfação (Bauman, 2003).

Este traço do processo de individualização – a constante incerteza e insatisfação – revestem-se de especial importância na reflexão sobre felicidade. A este propósito lembramos Pascal Bruckner (2003) quando propõe que, na sociedade contemporânea, a felicidade se tornou um dever. Esta obrigatoriedade de *ser feliz* causa insatisfação, sendo o *paradoxo moderno* a infelicidade decorrente da obsessão com a felicidade.

Ainda assim, a maioria dos estudos tem procurado as explicações para as variações dos níveis médios da felicidade nas alterações económicas, no desemprego, nas características biográficas e psicológicas ou mesmo em questões de personalidade, não incidindo a sua análise na sociedade como um todo e nas suas repercussões sobre as formas de sentir dos actores sociais.

Da mesma forma, se os diferentes elementos e referenciais sociais a que os indivíduos se encontram expostos são incorporados ao longo das suas trajetórias, eles são também reapropriados e transformados por eles. A forma de sentir e o sentido produzido acerca dos sentimentos estão envolvidos neste processo (contínuo e inacabado) de reprodução social. Hochschild (2011) propôs que esta *gestão* se faz de acordo com regras socialmente determinadas acerca da expressão emocional. Outros autores defendem que a reflexividade é ainda um processo emocional, uma vez que a compreensão da emocionalização é crucial para a produção de sentido e para a forma de sentir (Holmes, 2010).

A reflexividade é assim a capacidade através da qual os indivíduos e a vida social são produzidos e alterados quando as pessoas reagem às suas circunstâncias de formas diferentes das tradicionais (Giddens, 2002). Dito por outras palavras, refere-se às práticas de transformação da própria vida enquanto resposta a conhecimento acerca das próprias circunstâncias: “[...] o *self* é hoje para todos um projecto reflexivo – uma interrogação mais ou menos contínua sobre o passado, o presente e o futuro. É um projecto levado a cabo no interior de uma profusão de recursos reflexivos: terapias e manuais de auto-ajuda de todos os tipos, programas de televisão e artigos de revista.”(Giddens, 1996).

Da mesma forma, Luhmann (1991) quando foca o papel da literatura – e mais especificamente dos romances – no desenvolvimento da sociedade moderna, incide sobre o seu papel disseminador de comportamento e de códigos culturais que reflectem e criam necessidades sociais. O que nos parece relevante reter é o seu papel propagador de modelos de comportamento na sociedade, veiculando códigos de conduta socialmente aceites e desejados (as *feeling rules* de Hochschild), criando por isso uma expressão comum do sentimento de felicidade, tal como foi identificado para o amor e as relações íntimas por este autor.

Neste sentido, a emergência de novos tipos de literatura, a que Mills chamou, umas vezes de literatura de resignação, outras de tranquilidade, e que actualmente entrariam na categoria da *auto-ajuda*, vem reforçar esta

responsabilização individual, transmitindo formas de relaxamento físico e espiritual, e estratégias de enaltecimento de virtudes interiores e individuais destinadas à conquista da felicidade.

Giddens (1996), na sua análise da intimidade, refere-se aos *manuals de auto-ajuda*, “[...] não por fornecerem informações precisas sobre as mudanças que afectam a vida pessoal – muitos são essencialmente livros práticos –, mas por serem expressões de processos de reflexividade que eles esboçam e ajudam a modelar.” (Giddens, 1996).

Assim, se a felicidade constitui uma das promessas da modernidade, as características sociais actuais –, através da crescente centralidade do indivíduo, do consumo enquanto factor distinção social, as incertezas e contradições dos modelos orientadores da vida em sociedade e na intimidade – têm conduzido a uma valorização deste sentimento, pois representa uma garantia (ou a esperança, a promessa) de que as opções tomadas – a nível pessoal e profissional – são as correctas. Da mesma forma, o processo de reconhecimento de felicidade pelo outro toma a forma de validação social.

Tal como Hochschild (2011) propôs, na modernidade as emoções tornaram-se cada vez mais bens comercializáveis, não só pela conformidade às regras do sentir (*surface acting*) mas também pela necessidade do indivíduo se convencer que se sente de determinada maneira (*deep acting*). É assim que a felicidade se torna um atributo desejado e classificatório.

Para compreender a felicidade e as suas expressões sociais temos de a situar nos processos sociais mais vastos em que esta se manifesta, centrando-nos não só nas variações da sua expressão, mas também nos sentidos e práticas que lhe estão associados.

A reflexão aqui desenvolvida terá em consideração a importância que as referidas transformações sociais e culturais têm para as formas de sentir e expressar felicidade. Contudo, as características dos contextos sociais e

económicos imediatos têm também implicações sobre a percepção de felicidade. É este o assunto que nos ocupará em seguida.

### 3.2. A felicidade em tempos de crise

“É um facto geral que as crises económicas exercem uma influência agravante sobre a tendência para o suicídio.”(Durkheim, 1982).

No ponto anterior discutimos as transformações sociais ocorridas no sentido da crescente emancipação e autonomia dos indivíduos quanto à sua capacidade de opção e decisão. Autores como Sen (2011) destacam a importância do desenvolvimento para assegurar as oportunidades de vida, no sentido de que a liberdade de acção individual está condicionada pelas condições sociais, políticas e económicas. Aqui pretendemos reflectir sobre os efeitos que a actual crise poderá ter sobre este processo e sobre a percepção de felicidade.

Actualmente, a economia portuguesa caracteriza-se por uma forte redução dos salários dos funcionários públicos e das pensões de reforma, o aumento do IVA, que se reflecte sobre a maioria dos bens de consumo, uma taxa de desemprego elevada e uma taxa de crescimento negativa do PIB *per capita*<sup>43</sup>.

Esta situação decorre do colapso dos mercados financeiros internacionais de 2008/2009 que conduziu à intervenção, em Portugal, do Fundo Monetário Internacional, Banco Central Europeu e União Europeia, e à introdução de medidas de austeridade a partir de 2011.

---

<sup>43</sup> O Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA) é de 23%, a taxa desemprego em 2012 é de 15,7% e verifica-se um decréscimo do PIB *per capita* nos últimos anos (Fonte: INE e PORDATA).

Desde então “O termo crise banalizou-se mas nem por isso deixam de ser marcantes os seus impactos, assim como dramáticos e devastadores os seus efeitos para determinadas classes e grupos sociais [...]” (Silva, 2013).

De acordo com Manuel Carlos Silva, a recessão económica tem provocado situações de desemprego maciço decorrentes de despedimentos colectivos, falências ou encerramentos de empresas. A par do aumento do desemprego assiste-se a uma forte redução do poder de compra e o progressivo empobrecimento das camadas sociais mais vulneráveis: “Com cortes nos subsídios, pensões e salários, com a eventual quebra das margens de poupança e o congelamento do crédito, as empresas e as famílias têm cada vez maiores dificuldades em fazer face a despesas correntes.” (Silva, 2013).

Ora, todos estes aspectos condicionam directamente as condições objectivas de vida das pessoas (pela diminuição dos rendimentos, pela alteração da situação face ao trabalho, pela mudança dos estilos de vida, nomeadamente na sua vertente de consumo) e obrigam à reformulação dos seus modos de agir, pensar e sentir, bem como das suas expectativas. Estas reformulações afectarão diferentemente os diversos estratos sociais, os vários grupos etários e os homens e as mulheres (Pereirinha et al., 2008; Walby, 2009).

De realçar que esta conjuntura económica surge após décadas de crescimento do rendimento *per capita*, taxas de desemprego abaixo dos 10% em Portugal e a consequente melhoria das condições de vida da população.

Paralelamente, assistiu-se a uma mudança das prioridades e necessidades que se deslocaram de uma lógica de maximização económica em direcção a prioridades dadas a valores de auto-expressão, de ênfase na participação e qualidade de vida (Inglehart et al., 2008). Estas mudanças de referenciais desenvolvem-se a par de modelos de consumo em que os objectivos do bem-estar e a procura de uma vida melhor são claramente valorizados (Lipovetsky, 2007). A este respeito lembramos Di Tella, MacCulloch e Oswald, quando destacam a importância do desenvolvimento económico para a felicidade. Explicam estes autores que mesmo sabendo que o crescimento económico não

tem um efeito continuado sobre o aumento da felicidade, as condições económicas suavizam a pressão do dia-a-dia: “Macroeconomics matters. People’s happiness answers *en masse* are strongly correlated with movements in current and lagged GDP per capita.” (Di Tella et al., 2003).

No mesmo sentido, outros estudos reforçam a importância das condições económicas sobre os modos de vida, ao explicar que a retracção do crescimento económico é acompanhada pela contracção das condições sociais e por estratégias de sobrevivência e competição pelos recursos escassos. Por sua vez, estas conduzem os indivíduos a disciplinas rígidas e pouco autónomas, realçando valores de conformidade ou submissão e enfraquecendo valores de auto-expressão e tolerância social que, como vimos, estão associados a níveis mais elevados de felicidade (Inglehart et al., 2008; Welzel et al., 2003).

No mesmo sentido, Graham alerta que: “As crises financeiras são terríveis para a felicidade. Isso não é nenhuma surpresa. Sabemos que as pessoas são avessas à perda e não gostam de incerteza. As crises acarretam uma dose significativa de perdas e incerteza. Também não é nenhum segredo que as crises produzem movimentos de uma invulgar magnitude na felicidade [...] os efeitos devem-se tanto às perdas de realização pessoal, em termos de rendimentos e empregos, já sofridas e ainda por vir, como ao clima de incerteza que paira sobre a crise e as suas causas.” (Graham, 2011a).

Assim, e de acordo com esta autora, a crise tem implicações sobre a felicidade, tanto pelos seus efeitos directos sobre as condições de vida (quebra de rendimentos, desemprego, perda de casa, entre outros), como pelos seus efeitos sobre as percepções e expectativas face ao futuro.

A alteração da situação social e económica decorrente da crise em Portugal tem assim consequências directas sobre os modos de vida, mas também sobre as formas de sentir e procurar felicidade. Como tal impõe-se a avaliação dos seus efeitos sobre as percepções de felicidade, bem como, dos impactos sobre as formas de agir, pensar e sentir. O nosso trabalho passará, precisamente, por esta avaliação.

Em seguida, focar-nos-emos na delimitação conceptual do conceito de felicidade.

### 3.3. Em torno do conceito de felicidade

“A felicidade é como uma cebola: quando a descascamos o centro desaparece e, quando a cortamos, choramos” (McMahon, 2009).

Uma das primeiras questões que se coloca quando discutimos felicidade é encontrar uma definição e uma delimitação conceptual que permita captar tanto a sua multidimensionalidade como relatividade. De facto, o termo felicidade remete para diferentes significados. Se para uns expressa alegria, para outros poderá revelar tranquilidade ou ainda remeter para a avaliação da forma como vivemos.

Vimos anteriormente que os modelos sociais de felicidade condicionam as expectativas e agem sobre os sentimentos. Por sua vez, as expectativas influenciam a forma como sentimos, agimos, avaliamos e expressamos os sentimentos. Importa assim clarificar de que falamos quando falamos de felicidade, nomeadamente incidindo sobre os significados sociais que lhe estão associados.

Este é o objectivo deste ponto: propor uma definição de felicidade abrangente mas clara, identificando as suas principais dimensões e indicadores, alicerçada nos contributos teóricos já apresentados e tendo por fito a sua operacionalização.

A literatura está repleta de referências à dificuldade – e mesmo à impossibilidade – de definir felicidade. Embora grande parte das pessoas deseje

alcançá-la, não saberá dizer de forma definitiva, generalizável e constante o que realmente espera e entende.

Esta dificuldade deriva, desde logo, do facto da palavra felicidade encerrar diversos significados. Tendo presente esta dificuldade, começaremos esta discussão com a definição presente no dicionário com o objectivo de desmontar o conceito, conhecer as ideias que lhe estão subjacentes para que seja possível, numa fase posterior operacionalizá-lo.

Uma simples consulta ao dicionário remete-nos para três ideias: 1. estado de quem é feliz; contentamento; bem-estar; 2. acontecimento feliz; bom êxito; 3. boa fortuna; sorte; ventura. (PortoEditora, 2013).

Assim, a palavra traduz, por um lado, uma emoção ou sentimento, e por outro lado, indica também a percepção da ocorrência do sentimento. Pode ainda referir-se ao impacto de longa duração que os sentimentos podem produzir sobre a vida, ou ainda, a *boa vida*.

Raibley (2012) defende que a expressão *é feliz* refere, simultaneamente, felicidade episódica (sentir felicidade momentânea; alegria), e o ser feliz enquanto atributo pessoal (característica de personalidade, disposição individual) que é uma condição emocional mais estável e que envolve disposições de resposta aos eventos da vida de cada um.

Ao mesmo tempo, esta mesma palavra que é utilizada para especificar a experiência do sentimento, é utilizada enquanto categoria social para classificar o que é *bom*, a *boa vida* e, ainda, distinguir *os bons, que vivem bem (os felizes)*, dos *maus* ou dos *coitados dos infelizes*.

Aliás, na sua origem semântica: “A palavra felicidade chega-nos directamente da *felicitas* latina [...], que traduz em simultâneo fecundidade, prosperidade e abundância.” (Costa, 2008).

A revisão bibliográfica já apresentada permite entender a felicidade como um sentimento – entendendo o sentimento como um estado emocional de que a pessoa tem consciência, tal como propõem Turner e Stets (2005) –, mas também



enquanto construção social, uma vez que envolve aspectos culturais e sociais, bem como, expectativas que orientam a acção.

Partindo da desconstrução da figura da *dona de casa feliz*<sup>44</sup>, Ahmed (2008) explica como a ideia de felicidade é usada para redesenhar e reproduzir as normas sociais. Apresenta a felicidade como *uma promessa* que direcciona as escolhas, serve para distinguir o melhor e encerra uma dupla obrigatoriedade: *ser feliz* e ser reconhecido como tal. Assim, a felicidade surge como uma imposição social, uma imagem socialmente valorizada que condiciona as expectativas e direcciona as escolhas: *o mais feliz será o melhor, o mais bem sucedido, que vive a melhor vida nas melhores condições possíveis*. Ao mesmo tempo, autores como Stets e Turner (2005) lembram que quando as expectativas são realizadas ocorre felicidade.

Neste sentido, propomos que se entenda a felicidade enquanto construção social, no sentido de assumirmos uma perspectiva de explicação fenomenológica, tal como é proposta por Berger e Luckmann (1999), que tem em consideração tanto a realidade objectiva, externa aos indivíduos, como a sua realidade interna, subjectiva.

Teremos assim, em consideração tanto as condições objectivas que influenciam a felicidade, como a percepção individual destas circunstâncias e da ocorrência de sentimentos de felicidade. Analisar-se-ão igualmente os significados sociais que a felicidade assume.

### 3.3.1. Felicidade, bem-estar e satisfação com a vida

Tal como referido anteriormente, os conceitos de felicidade, bem-estar e satisfação com a vida, são muitas vezes considerados (e utilizados como) sinónimos. Mas será que têm o mesmo significado? Pensamos que não. Apesar

---

<sup>44</sup> No original *happy house wife*.

das suas proximidades e influências mútuas, parece-nos que há algumas diferenças conceptuais que importa precisar quando pretendemos estudar sociologicamente a felicidade, incidindo sobre as influências do contexto social em que se produzem formas de sentir e os seus significados.

Acreditamos que só assim é possível completar os estudos existentes que, na sua grande maioria, se baseiam em medidas de felicidade que se pretendem globais. Mais especificamente, que evitam a sua definição, considerando que cabe ao indivíduo decidir quais os aspectos que considera importantes para a sua felicidade, entrando em consideração apenas com estes. Ora, mesmo que as pessoas façam esta reflexão e incluam na sua avaliação todas as dimensões relevantes para a sua felicidade e na sua correcta proporção, nada sabemos nada sobre elas, sobre as diferenças que assumem entre os indivíduos, nem de que forma estas influenciam as suas percepções e acções.

Neste sentido, e porque importa conhecer os aspectos que assumem maior importância para as pessoas, retomamos a proposta Averill e More (2000) que consideram diferentes níveis de objectividade e de actividade para felicidade. Estes autores distinguem níveis de objectividade, para clarificar que num nível subjectivo, felicidade é *sentir-mo-nos bem*; e num nível objectivo remete para as condições de vida, a *boa vida*, ou como vivemos. Estes níveis de objectividade “cruzam-se” com níveis de actividade: baixo e alto. A tabela seguinte apresenta uma adaptação da sua proposta.

**Tabela 1 – Níveis de objectividade e de actividade de felicidade**

	Nível de Objectividade	
	SUBJECTIVO <i>Sentir-se bem</i>	OBJECTIVO <i>Boa vida</i>
Nível de actividade BAIXO	<b>CONTENTAMENTO</b>	<b>EQUANIMIDADE</b>
Nível de actividade ALTO	<b>ALEGRIA</b>	<b>EUDAIMONIA</b>

Fonte: Adaptado de Averill e More (2000).

Assim pensada, felicidade pode significar alegria (estado subjectivo que tem a haver com a forma como nos sentimos) e que envolve um elevado nível de actividade. Alternativamente, a felicidade pode significar contentamento, remetendo-nos para sentir bem, mas de forma pouco intensa.

Ao mesmo tempo, traduz uma conduta de vida: *eudaimonia*, conceito Aristotélico que remete para a ideia de que a vida merece ser desejada e vivida<sup>45</sup>. Mas pode remeter também para uma boa vida mas com baixo nível de actividade, que os autores designam por equanimidade, ou seja, serenidade.

Desta forma, os aspectos mais objectivos de felicidade remetem para a conduta de vida e os mais subjectivos para o sentir.

Tal como Averill e More (2000), propomos duas dimensões para o conceito de felicidade: os sentimentos (como nos sentimos) e a conduta de vida (como vivemos).

A forma como nos sentimos está dependente do estado emocional (da ocorrência de emoções positivas e negativas) e da avaliação que fazemos das circunstâncias. Esta componente de avaliação subjectiva, ligada à percepção das condições e circunstâncias de vida, tem sido defendida por diversos autores como sendo o mesmo que satisfação com a vida ou bem-estar individual, uma vez que a sua medição capta a forma como a totalidade da vida é avaliada, no seu conjunto, e não considerando apenas a ocorrência de sentimentos no momento.

A maioria dos autores centra a sua análise nesta apreciação da vida, incidindo no grau em que avaliamos a nossa vida positivamente ou do quanto gostamos da vida que vivemos (Argyle, 2001; Blanchflower & Oswald, 2008; Diener & Seligman, 2004; Inglehart et al., 2008; Layard, 2005; Veenhoven, 2006, 2010).

No entanto, satisfação com a vida e bem-estar apesar de serem conceitos abrangentes e válidos deixam de fora, tanto o estado emocional – que influencia a

---

<sup>45</sup> É um ideal que dá significado e sentido à vida. Serão os esforços por viver de acordo com *daimon* (espírito) que conduzem a uma condição de *eudaimonia* (Lobo, 1982).

apreciação –, como a conduta de vida. Da mesma forma, uma vez que a sua medição se baseia no auto-posicionamento do indivíduo em *escalas*<sup>46</sup>, não sabemos o que realmente está a medir, uma vez que desconhecemos quais são os aspectos tomados em consideração, as dimensões da vida valorizadas, ou os significados atribuídos pelos inquiridos. Por esta razão pretendemos ir mais longe, pedindo a avaliação dos diferentes indicadores das várias dimensões que influenciam felicidade.

Por outro lado, a conduta de vida traduz-se por indicadores de condições de vida. Aqui aproxima-se do conceito de bem-estar – enquanto avaliação do funcionamento da sociedade – na medida em que pode ser medido por indicadores de saúde (física e psicológica) e esperança de vida, económicos e profissionais, de educação e de género (participação das mulheres), que traduzem as possibilidades objectivas de *boa vida*. Mas a conduta de vida – mesmo que orientada para o bem-estar – envolve igualmente percepções, valores orientadores, significados e práticas que embora contribuam para o bem-estar não são seus constituintes.

Alguns autores têm defendido o conceito de bem-estar subjectivo (*Subjective Well Being, SWB*) como sendo mais científico e capaz de captar de forma abrangente a forma como as pessoas avaliam a sua vida. Argumentam que os diferentes significados que a palavra felicidade pode assumir (alegria, satisfação, tranquilidade, contentamento) dificultam a sua utilização científica. (Diener & Seligman, 2004).

Outros estudos recorrem à construção de índices de bem-estar subjectivo utilizando indicadores de avaliação subjectiva de felicidade: “Happiness is an immediately accessible feeling, not something that requires elaborate cognitive processing. Consequently, when people are asked whether they are happy, they

---

<sup>46</sup> A mais comum é a *self-anchoring scale*, também designada por *cantril's ladder* que é a proposta de avaliação de Cantril que parte da seguinte questão: Imagine uma escada em que o topo representa a melhor vida possível (para si) e a base a pior vida possível (para si). Em que local da escada sente que está no momento presente? 10 representa a melhor vida possível e 0 a pior vida possível (Cantril, 1966) (tradução livre).

can and do give meaningful responses” (Inglehart et al., 2008). A ideia subjacente é a de que as pessoas são capazes de avaliar a sua vida de diferentes formas, reflectir sobre esta avaliação e incorporar esta reflexão nas suas respostas. As avaliações são guiadas tanto pela intuição afectiva como pela cognição, ou seja, por comparação e em função de como nos fazem sentir.

Mas o que fica a faltar é a compreensão científica dos significados da avaliação, reflexão e as consequências da incorporação.

Parece-nos que estas opções têm em vista a produção de medidas/indicadores de avaliação do funcionamento geral da sociedade e não a compreensão do fenómeno da felicidade nas suas implicações sociais e individuais. Se esse é o seu objectivo, concordamos que a avaliação do bem-estar inclua indicadores de auto-avaliação de felicidade. Porém, um entendimento mais vasto e completo de felicidade, tal como pretendemos desenvolver, requer uma abordagem teórica e metodológica mais alargada e não apenas a mensuração da apreciação individual da vida.

Desta forma, o estudo da felicidade tem também de compreender a sua importância como valor orientador, os significados e as práticas que se relacionam com felicidade e tal como são percebidos pelos indivíduos e o contexto sociocultural que os enquadra.

Em seguida, serão apresentadas as sub-dimensões referentes às duas dimensões de felicidade já identificadas (como sentimos e como vivemos).

### **3.3.2. As dimensões e sub-dimensões de felicidade**

Com base no contributo de Averill e More (2000), propusemos duas dimensões para o conceito de felicidade: os sentimentos (como nos sentimos) e a

conduta de vida (como vivemos). Passaremos agora a identificar as sub-dimensões e indicadores associados a cada uma destas dimensões.

Assim entendida, a felicidade depende da percepção da forma como nos sentimos (e respectiva avaliação) e a forma como nos sentimos é influenciada pelas condições e circunstâncias de vida mas também pela conduta de vida<sup>47</sup>.

Desta forma, como nos sentimos reflecte não só estados emocionais, como a percepção feita acerca das circunstâncias e condições de vida. Esta dimensão é observável através de medidas de auto-percepção/ auto-avaliação<sup>48</sup>. Por sua vez, a conduta de vida decorre de condições de vida objectivas, tanto ao nível das condições económicas de um país, como as condições de saúde, as dimensões profissionais, as relações interpessoais e as especificidades biográficas, mas também das percepções acerca dessas condições, dos significados e da importância atribuída a felicidade e da sua tradução em práticas. Lembramos o esquema anteriormente apresentado no capítulo 2, que representa os aspectos que influenciam os processos de percepção e avaliação da felicidade: por um lado, as influências da estrutura social e cultura; por outro lado, aspectos relativos às condições de vida objectivas que, conjuntamente, definem circunstâncias de vida, enquadram práticas e estilos de vida, mas também as relações interpessoais e produzem significados sociais.

Assim, propomos que inclua indicadores da ocorrência de sentimentos (estado emocional), tal como sugerem as recomendações da OCDE (OCDE, 2013a) e Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz e Stone (2009) a par de indicadores de percepção e indicadores mais objectivos que traduzam as condições de vida concretas.

---

<sup>47</sup> Ficam de fora da análise aspectos do foro individual (genética, personalidade, doença mental, entre outros), não por os considerarmos pouco relevantes para perceber a felicidade, mas porque caem fora do âmbito da Sociologia.

<sup>48</sup> Apesar da auto-avaliação ser, normalmente, medida em escalas numéricas, esta não é a única forma de aceder a percepções.

Estudar sociologicamente felicidade obriga ainda à compreensão dos significados e das práticas, nomeadamente a importância atribuída à felicidade e ao ser feliz, bem como, os estilos de vida e as orientações para a acção, além das condições de vida. Mais concretamente, se as circunstâncias influenciam os estados emocionais, as percepções e as práticas, o inverso também se verifica, ou seja, o campo de possibilidades é definido por percepções, estados emocionais, valores e significados que enquadram práticas individuais.

Neste sentido, o grande contributo que a Sociologia pode dar situa-se na análise mais aprofundada das percepções de felicidade, ou seja, como as pessoas entendem e definem felicidade. Esta abordagem opõe-se a outras que defendem que é irrelevante o que cada um considera como importante e que a ausência de uma definição facilita a medição e comparação dos resultados.

Aliás, Bartram (2012) defende o papel da Sociologia pode (e deve) ter na investigação desta temática, nomeadamente incidindo nas mudanças do que as pessoas dizem e fazem acerca da felicidade, entendendo que essas modificações devem ser analisadas com os instrumentos da Sociologia para que sejam entendidas no contexto que as produz, explorando as desigualdades sociais e as relações de poder presentes nos discursos e práticas de felicidade.

Acreditamos que, tal como Barbalet (1998) defende em relação à vergonha, a discussão deve deslocar-se das variações da expressão do estado emocional e incidir nas transformações do contexto social em que as emoções e sentimentos são experimentados e partilhados e que contribuem para a alteração ou manutenção do mesmo.

Trata-se de recuperar para a Sociologia, como propõe Illouz (1997), aqueles que deveriam ser os seus objectos de estudo: modelos socialmente situados de felicidade: “[...] Sociology should concern itself with what has been too easily left to Psychology, namely with well-being, happiness, selfhood and with the languages used to define and talk about those socially situated forms of *eudaimonia*.”(Illouz, 1997). Esta sugestão de abordagem vem reforçar a nossa proposta: focar as percepções das pessoas acerca do que as faz felizes,

explorando a sua compreensão e definição de felicidade à luz das suas características socioculturais e do contexto em que se produzem as percepções de felicidade.

Assim, defendemos que a Sociologia tem de contribuir para o estudo da felicidade, particularmente incidindo sobre o contexto sociocultural em que se produzem percepções de felicidade, seus efeitos sobre o comportamento, interacção e organização social, tal como propõem genericamente Stets e Turner (2008) para o estudo das emoções e sentimentos. À Sociologia impõe-se ainda a tarefa de explorar o recorte sociológico do que é dito e feito acerca da felicidade, nomeadamente explorando a diferenciação social que, por hipótese, trespassa os discursos, percepções, significados e práticas de felicidade.

Uma vez apresentadas as linhas teóricas em que assenta este trabalho, e tendo conceptualizado a felicidade, estabelecendo as suas dimensões e sub-dimensões, estamos agora em condições de apresentar as hipóteses orientadoras da pesquisa empírica.

### **3.3.3. As hipóteses em estudo**

Ao longo dos capítulos e pontos anteriores foi possível apresentar os principais contributos teóricos para a construção do objecto de estudo, propor uma nova conceptualização de felicidade, discutir a ideia de felicidade na modernidade, mas também reflectir sobre as possíveis implicações do contexto social – nomeadamente os efeitos da crise – sobre as formas de sentir e agir.

Retomando ideias previamente discutidas e os objectivos propostos iremos agora apresentar as hipóteses orientadoras deste estudo. São hipóteses gerais que estruturam a pesquisa empírica e a análise dos resultados. Estas hipóteses estão necessariamente encadeadas, do geral para o particular, e a sua



validação empírica permitirá uma compreensão mais aprofundada acerca da felicidade.

Esta proposta assenta nas recomendações de Turner quanto à forma de abordar cientificamente emoções e sentimentos. Defende este autor que o seu estudo sociológico deve responder à(s) seguinte(s) questão(ões): “What sociocultural conditions arouse what emotions to what effects on human behaviour, interaction, and social organization?” (Turner, 2007).

Assim, tendo presente esta orientação propomos a identificação das condições socioculturais específicas que promovem ou limitam a percepção de felicidade, explorando os seus efeitos sobre as práticas e sobre a produção de significados. Mais especificamente, o principal objectivo deste trabalho é identificar as condições sociais que influenciam a percepção de felicidade, explorando as características socioculturais diferenciadoras de práticas sociais, bem como, da construção e partilha de significados. Concretamente, pretende-se situar a análise nas condições de vida, tal como são experimentadas pelos actores sociais, que fornecem o contexto objectivo para a percepção e criação de entendimentos de felicidade e que permitem compreender a orientação para a acção.

Alguns autores destacam a importância da articulação das componentes individuais com as sociais no estudo da felicidade, defendendo que a felicidade não depende só de características biológicas e características socioculturais mas também do meio social de pertença (Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984). Estes autores apresentam-nos a felicidade enquanto construção do indivíduo, por ele actualizada e dependente do seu contexto social e de circunstâncias específicas.

Assim, a felicidade resulta da influência conjunta de diferentes dimensões (sociais, económicas e individuais) cujas relações interdependentes formam configurações sociais mais ou menos propícias à sua percepção e expressão. Mais ainda, estas influências ocorrem num espaço social em que se entrecruzam

posições sociais, propriedades relativas e práticas de actores sociais<sup>49</sup>. Como tal, apresentamos a primeira hipótese deste trabalho.

**Hipótese 1: Os espaços sociais são diferenciadores de representações sociais associadas a felicidade.**

Discutimos anteriormente várias contribuições teóricas que indicam que as emoções e sentimentos se tornaram um recurso social distintivo, comercializável e socialmente desigual (Hochschild, 2011; Illouz, 1997; Mills, 1976). Neste sentido, a felicidade pode ser pensada como um bem social e comercial (Mills falou em mercado de personalidade), no sentido que a sociedade valoriza a felicidade, os actores sociais procuram-na e mobilizam-na nas suas relações, e como tal, contribuem para redesenhar normas sociais que nos dizem o que sentir, em que situações e em que intensidade. A segunda hipótese deste trabalho incide assim sobre os aspectos sociais que trespassam as formas de sentir e explora as formas como a percepção de sentimentos incorpora diferenças sociais.

**Hipótese 2: As formas de sentir são socialmente diferenciadas, nomeadamente em função do sexo, idade e posição social.**

Ao mesmo tempo, os estudos sobre felicidade são unânimes em defender a importância das condições sociais para a felicidade. Neste sentido, têm apresentado conclusões consistentes quanto às determinantes de felicidade, nomeadamente quanto ao impacto negativo que as assimetrias sociais ou aos efeitos das crises económicas têm sobre as percepções de felicidade.

Barbalet (1998) sugere que a discussão acerca de emoções e sentimentos deve estar orientada para a sua importância nos processos sociais,

---

<sup>49</sup> Entende-se espaço social como o espaço teórico onde se organizam diferenças sociais, articulando as posições sociais com as disposições e as práticas, cujas diferenças e distâncias se definem umas em relação às outras (Fernandes, 1992).

compreendendo a sua influência sobre a acção social. Assim, defendemos que eventuais variações na expressão de felicidade sejam pensadas no contexto em que ocorrem e como reflexo de alterações dos modelos orientadores que têm efeitos sobre a expressão e experiência do sentimento, explorando como diferentes aspectos sociais influenciam felicidade.

Sabemos que a felicidade não é apenas um traço de personalidade e, se os indivíduos diferem nas suas capacidades, também a influência do meio potencia ou limita as suas acções. São as capacidades e a situação que fornecem o contexto objectivo para a avaliação da felicidade (Averill & More, 2000). Este é um processo dinâmico e dialéctico que se desenvolve através incorporação que se faz ao longo da vida dos valores existentes e é reforçado pelos resultados das interacções sociais desenvolvidas e práticas realizadas que, por sua vez, alimentam a construção de novos modelos.

Assim, a terceira hipótese deste trabalho incide na influência que os contextos sociais têm sobre a felicidade:

**Hipótese 3: A felicidade é moldada e produzida em condições de vida concretas, constituindo um recurso socialmente desigual.**

Por sua vez, a quarta hipótese trata um aspecto específico do contexto – a crise económica – na medida em que esta influencia as formas de sentir:

**Hipótese 4: A actual crise económica tem impacto sobre as práticas sociais e sobre a felicidade. Este impacto não é semelhante em todo o tecido social, penalizando os socialmente mais vulneráveis.**

Sabemos que a construção do significado social do contexto se desenvolve através de processos reflexivos que têm associados uma dimensão emocional (a forma como nos sentimos) que influencia as relações e compromissos sociais.

Neste sentido, os actores sociais incorporam e transformam a ideia de felicidade, constituindo esta um modelo orientador de práticas e condutas com consequências sobre as formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

Mas a sua idealização é socialmente moldada, interpretada e partilhada sendo que traduz formas culturais de pensar, ser e agir. Neste sentido, a ideia de felicidade incorpora aspectos sociais que não serão semelhantes a todo o tecido social, estando alguns actores sociais melhor capacitados para a definição e concretização dos seus ideais.

A questão que se coloca é saber se a ideia de felicidade é socialmente transversal, ou pelo contrário, é possível encontrar diferenças sociais na produção dos seus significados, nomeadamente em função de colectivos sociais diferenciados pela idade, sexo e posição social.

**Hipótese 5: A construção e partilha de significados sociais de felicidade não é semelhante em todo o tecido social. Os diferentes colectivos sociais produzem e reproduzem a sua ideia de felicidade.**

Por último, a hipótese seis apresentada de seguida direcciona a análise para as práticas sociais no sentido da procura de felicidade, nomeadamente incidindo sobre as orientações dos actores sociais para a acção.

Se as circunstâncias influenciam os estados emocionais, as percepções e as práticas de felicidade, também o campo de possibilidades de acção é definido por percepções, estados emocionais e significados que enquadram as práticas individuais. Mais especificamente, os actores sociais incorporam e transformam a ideia de felicidade, constituindo esta um modelo orientador de práticas com consequências sobre as formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

**Hipótese 6: As práticas sociais associadas a felicidade traduzem diferenças sociais mais vastas decorrentes do percurso biográfico e processo de socialização.**

A tabela 2 apresentada em seguida contém as hipóteses em estudo e os indicadores a mobilizar para o seu teste, bem como, a sua fonte.

A análise dos resultados estruturar-se-á a partir das hipóteses formuladas, tal como aqui apresentámos, dando origem a seis capítulos decorrentes das seis hipóteses formuladas.

**Tabela 2 – Hipóteses, indicadores e fonte dos dados**

Hipóteses	Indicadores	Fonte dos dados
H1: Os espaços sociais são diferenciadores de representações sociais de felicidade	Grau de felicidade	ESS
	Idade	ESS e Estudo felicidade
	Sexo	ESS e Estudo felicidade
	Posição social	Estudo felicidade
	Condição perante o trabalho	ESS
	Estado civil	ESS
	Nível de instrução	ESS
	Agregado familiar	ESS
	Principal fonte de rendimento	ESS
	Planos para ter filhos nos próximos 3 anos	ESS
	Escalão de rendimento	ESS
	Profissão	ESS
	Dimensão agregado familiar	ESS
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
H2: As formas de sentir são socialmente diferenciadas	Sentir tristeza	Estudo felicidade
	Sentir raiva	Estudo felicidade
	Sentir stress	Estudo felicidade
	Sentir-se em aprendizagem	Estudo felicidade
	Sentir preocupação	Estudo felicidade
	Sentir-se sorridente	Estudo felicidade
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
	Sentir-se tratado com respeito	Estudo felicidade
	Sexo	Estudo felicidade
	Idade	Estudo felicidade
	Posição social	Estudo felicidade
	Importância do consumo para a felicidade	Estudo felicidade
	Importância dos valores e tradições familiares para a felicidade	Estudo felicidade
	Situação profissional	Estudo felicidade
	Estado civil	Estudo felicidade
	Nível de instrução	Estudo felicidade
H3: A felicidade é moldada em condições de vida concretas	Grau de satisfação com a vida	ESS
	Grau de satisfação com a Economia	ESS
	Grau de satisfação com o Governo	ESS
	Grau de satisfação com a Democracia	ESS
	Grau de satisfação com o actual estado da educação	ESS
	Grau de satisfação com o actual estado dos serviços de saúde	ESS
	Grau de satisfação com o emprego	ESS
	Grau de satisfação com a conciliação tempo profissional e pessoal	ESS
	Sexo	ESS
	Idade	ESS
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
	Posição social	Estudo felicidade
	Nível de instrução	Estudo felicidade
	Estado civil	Estudo felicidade
	Relação amorosa (existência e qualidade)	Estudo felicidade
	Pressão no dia-a-dia	Estudo felicidade
	Tempo para realizar tarefas	Estudo felicidade
	Tempo deslocações, trabalho e lazer	Estudo felicidade
	Depressão	Estudo felicidade
	Condições de saúde	Estudo felicidade
	Sentimento de insegurança	Estudo felicidade
	Convívio com família, amigos e colegas	Estudo felicidade
	Frequência de convívio com família, amigos e colegas	Estudo felicidade
	Valorização das relações interpessoais	Estudo felicidade
	Percepção de suficiência do rendimento	Estudo felicidade
	Tempo trabalho doméstico e profissional	ESS e Estudo felicidade
	Profissão	Estudo felicidade
	Aspectos valorizados no trabalho	Estudo felicidade

Hipóteses	Indicadores	Fonte dos dados
H4: A crise tem impacto sobre as práticas e sobre a felicidade	Sexo	Estudo felicidade
	Idade	Estudo felicidade
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
	Posição social	Estudo felicidade
	Efeitos da crise	Estudo felicidade
	Acções face à crise	Estudo felicidade
	Percepção de suficiência do rendimento	Estudo felicidade
	Percepção remuneração	Estudo felicidade
	Futuro imaginado e situação real	Estudo felicidade
	Profissão desejada vs profissão desenvolvida	Estudo felicidade
	Comparação situação com colegas e pais	Estudo felicidade
	O que é importante para ser feliz	Estudo felicidade
	Situação profissional	Estudo felicidade
	Expectativas face ao futuro	Estudo felicidade
	Objectivos de vida	Estudo felicidade
H5: A construção e partilha de significados é socialmente diferenciada	Comprar tudo o que deseja	Estudo felicidade
	Realização profissional	Estudo felicidade
	Ter um emprego estável	Estudo felicidade
	Boa progressão na carreira	Estudo felicidade
	Autonomia/ controlo sobre a vida	Estudo felicidade
	Segurança financeira/poupança	Estudo felicidade
	Aproveitar a vida / Fazer o que gosto	Estudo felicidade
	Obter a admiração e reconhecimento dos outros	Estudo felicidade
	Ter uma relação amoros	Estudo felicidade
	Ter amigos	Estudo felicidade
	Seguir os valores/práticas e tradições familiares	Estudo felicidade
	Expressar as minhas opiniões e crenças	Estudo felicidade
	Importância da profissão e segurança económica para a felicidade	Estudo felicidade
	Importância do reconhecimento social e consumo para a felicidade	Estudo felicidade
	Importância das relações interpessoais e valores para a felicidade	Estudo felicidade
	Importância do prazer e autonomia para a felicidade	Estudo felicidade
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
	Sexo	Estudo felicidade
	Idade	Estudo felicidade
H6: As práticas sociais traduzem diferenças sociais	Posição social	Estudo felicidade
	Estado civil	Estudo felicidade
	Nível de instrução	Estudo felicidade
	Ideia de felicidade	Estudo felicidade
	Férias e destinos de férias	Estudo felicidade
	Sentir felicidade	Estudo felicidade
	Idade	Estudo felicidade
	Sexo	Estudo felicidade
	Posição social	Estudo felicidade
	Prática de desporto	Estudo felicidade
	Actividades favoritas	Estudo felicidade
	Actividades que menos gosta	Estudo felicidade
	Acções com vista a felicidade	Estudo felicidade
	Orientação da acção	Estudo felicidade

A primeira hipótese, em torno dos espaços sociais diferenciadores, mobiliza indicadores que remetem tanto para a percepção de felicidade, como para o percurso biográfico e os estilos de vida, mas também para posição social ocupada, ou seja, indicadores que permitem delimitar uma configuração social de felicidade.

Quanto à segunda hipótese, os indicadores escolhidos possibilitam a avaliação de sentimentos através da identificação da ocorrência de sentimentos positivos e negativos, tal como sugerem Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz e Stone (2009).

Esta abordagem é inovadora na medida em que permite explorar as suas relações com características sociais e biográficas, indo mais além na compreensão da felicidade e das formas de sentir, nomeadamente nos aspectos que lhe são inerentemente sociais.

Por sua vez, a terceira hipótese centra-se na influência das condições de vida sobre a felicidade e inclui indicadores de saúde (percepção do estado de saúde, depressão, capacidade de realizar tarefas); profissionais (situação profissional, profissão, relação com colegas de trabalho, aspectos valorizados no trabalho, conjugação vida pessoal/vida profissional, facilidade em obter emprego, comparação com situação profissional de outros, remuneração e percepção da suficiência dessa remuneração); de relações interpessoais (convívio, conjugalidade, qualidade das relações); biográficos (sexo, idade, nível de instrução, estado civil); de modos de vida (sentimento de segurança, pressão no dia-a-dia). O teste empírico desta hipótese mobiliza mais indicadores, uma vez que pretende abranger os aspectos relativos às condições de vida que podem influenciar a felicidade. Por esta razão, o capítulo dedicado à análise destes indicadores é mais extenso do que os outros.

Quanto à hipótese quatro, relativa ao impacto da crise sobre a percepção de felicidade, os indicadores remetem, por um lado, para a percepção da crise e por outro, para as acções desenvolvidas para fazer face à crise e as expectativas face ao futuro.

A hipótese cinco, que propõe que a construção e partilha de significados é socialmente diferenciada, explora indicadores relativos a dimensões de felicidade, aos aspectos que são importantes para a felicidade, mas também aos significados e concepções de felicidade na sua relação com características socioculturais.



Por fim, a sexta hipótese formulada – de que as práticas traduzem diferenças sociais – será testada com recurso a indicadores de estilos de vida e modos de acção: actividades favoritas, actividades que menos gosta, prática de desporto, férias e lazer, acções com vista a felicidade, analisados em relação às especificidades socioculturais que lhe estão associadas.

A operacionalização das hipóteses orientadoras do estudo ficará mais clara com a discussão dos métodos de observação e das técnicas de recolha de informação, aspectos que iremos abordar em seguida.

## Capítulo 4 - Estratégia de investigação e instrumentos metodológicos

“[...] ce sont ces variations entre des réponses socialement différenciées qui intéressent le sociologue [...]”(Baudelot & Gollac, 2003).

Neste capítulo apresenta-se a estratégia desenvolvida nesta investigação, bem como, algumas opções metodológicas tomadas de forma a testar as hipóteses formuladas.

Face à proposta apresentada de estudar felicidade de uma maneira abrangente, a estratégia de investigação obrigou à utilização, de forma articulada, de diferentes instrumentos de investigação e níveis de observação.

Outros estudos identificaram alguns obstáculos nos processos de observação relativos a esta temática decorrentes da dificuldade que as pessoas revelam em identificar o que realmente esperam e desejam de felicidade (Averill & More, 2000; McMahon, 2009). Mais concretamente, as pessoas mostram-se disponíveis para participar mas quando questionadas directamente sobre a sua felicidade sentem dificuldade em responder. De facto, falar de felicidade obriga a articular e pesar diferentes dimensões e aspectos da vida, avaliar sentimentos e expectativas e chegar a um julgamento concreto e final, o que é bastante mais complexo do que parece à partida. Da mesma forma, Hyman (2014) refere que muitas pessoas são incapazes de explicar de forma clara a origem e essência da sua felicidade.

Um trabalho anterior por nós desenvolvido no âmbito do mestrado, com recurso a entrevistas em profundidade, encontrou igualmente esta dificuldade. Ao longo da situação de entrevista, os entrevistados referiam recorrentemente a importância da felicidade para a tomada de decisão nas suas vidas e falavam

espontaneamente sobre felicidade, mas quando questionados directamente sobre o tema, deram respostas curtas e vagas (Roque Dantas, 2007).

Tendo presente esta possível dificuldade no acesso à informação necessária para a realização deste estudo, considerámos que o campo de observação teria de permitir chegar a um universo de pessoas capazes de partilhar os seus estados emocionais, percepções e avaliações além das respostas a perguntas mais concretas acerca da sua vida e do seu dia-a-dia.

No mesmo sentido, e face à definição conceptual já apresentada, considerámos que a observação beneficiaria com a recolha de indicadores variados de felicidade cuja análise conjunta nos permitisse aceder à sua multidimensionalidade.

Neste sentido, privilegiaram-se essencialmente duas fontes de informação: os dados estatísticos do *European Social Survey* (ESS)<sup>50</sup> e o inquérito sociológico por questionário desenvolvido especificamente para esta investigação<sup>51</sup>.

Esta decisão deveu-se essencialmente às possibilidades de articulação e complementaridade entre as duas fontes de informação.

Por um lado, a base de dados ESS contém dados sobre percepções de felicidade, bem como, variáveis de caracterização do contexto sociocultural e económico. Estes possibilitaram, por um lado, uma visão macrosociológica da sociedade portuguesa na sua relação com a avaliação subjectiva da felicidade e da satisfação com a vida e, por outro lado, apoiaram a definição da amostra para inquirição em maior profundidade.

---

<sup>50</sup> O *European Social Survey* (ESS) é um projecto académico bienal que recolhe dados estatísticos desde 2001. É financiado pela Comissão Europeia e tem como principal objectivo estudar as atitudes e os valores dos europeus numa perspectiva comparativa e longitudinal. Em Portugal, a execução do projecto é assegurada por um consórcio entre o ICS-UL e o ISCTE-IUL. O questionário é aplicado a amostras representativas das populações dos países participantes. O universo é constituído pelos residentes, com 15 ou mais anos, sem limite superior, independentemente da sua nacionalidade, língua ou situação legal.

<sup>51</sup> O questionário pode ser consultado em anexo (anexo 1, página 340).

Por sua vez, o inquérito sociológico por questionário foi desenvolvido com o objectivo de aprofundar a compreensão acerca dos contextos sociais em que se procura e expressa felicidade. Mais especificamente, este instrumento foi pensado para facilitar o acesso a dados acerca tanto dos significados de felicidade, como das práticas, das expectativas e dos estados emocionais, além das circunstâncias específicas em que se enquadram as percepções dos inquiridos. Estes aspectos não seriam analisáveis com a informação existente na base de dados do ESS<sup>52</sup> e permitem ir mais longe na compreensão das condições sociais que promovem felicidade e no conhecimento acerca das formas de sentir e pensar felicidade.

A análise sociológica é transversal a todo o trabalho, explorando em todos os momentos o recorte sociológico do que é dito e feito acerca de felicidade, nomeadamente averiguando as potenciais diferenças devidas ao sexo, idade e posição social, ou seja, explorando as características diferenciadoras das práticas e representações sociais, tanto ao nível da socialização como do ciclo de vida.

Assim, a metodologia desenvolvida neste trabalho organiza-se em função dos diferentes níveis de análise decorrentes dos objectivos já problematizados: uma primeira abordagem de nível macro, com análise de dados estatísticos a nível nacional, que procura caracterizar, numa amostra alargada e representativa da população portuguesa, as avaliações subjectivas de felicidade e de satisfação com a vida e os espaços sociais que as enquadram; num segundo momento, o foco de análise centra-se nos actores sociais concretos, procurando elementos comuns, estruturadores e condicionadores da acção e do significado individual, através dos resultados de um questionário.

A articulação destas diferentes abordagens pretende confirmar ou infirmar as hipóteses formuladas e responder às questões avançadas, explorando como o contexto social influencia os sentimentos individuais, como os elementos sociais

---

<sup>52</sup> Ou de outra base de dados de utilização livre.

revestem as acções individuais, bem como, o significado que os actores sociais dão às suas acções e ao papel que a felicidade assume nas suas vidas.

#### 4.1. A construção do campo de observação

A definição da estratégia de observação iniciou-se com a revisão bibliográfica. Esta permitiu delimitar o conceito de felicidade, identificar as suas principais dimensões e escolher os indicadores para análise, bem como, definir as hipóteses em estudo.

Seguidamente, procedeu-se à recolha de indicadores estatísticos que permitissem uma aproximação mais macro ao fenómeno da felicidade, nas suas várias dimensões e caracterizar a população portuguesa e a situação actual em Portugal, através da análise dos dados do ESS (série 5, 2010). Embora esta base de dados seja rica quanto à quantidade e variedade de informação que contém, os objectivos propostos para este trabalho em concreto vão para além da informação abrangida nos dados do ESS, nomeadamente quanto à análise de ocorrência de sentimentos mas também sobre os significados e práticas de felicidade. Neste sentido, tornou-se necessário definir uma amostra para observação (e um instrumento para recolha de informação) que permitisse aprofundar a compreensão acerca de quem sente, como vive e procura felicidade e assim completar os dados disponíveis do ESS.

Ao mesmo tempo, e tendo presente a discussão sobre as limitações das análises mais extensivas quanto à capacidade de compreensão de aspectos mais específicos, tornou-se claro que os dados disponíveis eram insuficientes para responder aos objectivos definidos. De facto, a recolha de dados deste tipo está orientada para o estudo comparativo e longitudinal e não para o aprofundamento de especificidades contextuais e muito menos para estudar actores sociais concretos, os seus entendimentos e as suas orientações para a acção.

Com estes objectivos, a amostra a inquirir nesta segunda etapa deste trabalho teria de garantir, por um lado, a possibilidade de aprofundamento da temática, e por outro lado, uma dimensão que permitisse explorar estatisticamente os dados e testar as hipóteses formuladas. Ou seja, a estratégia desenvolvida combina características de abordagens mais extensivas (dimensão e sistematicidade da informação a recolher), com intensivas (sentido dado à acção pelos actores sociais envolvidos).

A definição amostral tinha assim que permitir testar as hipóteses formuladas mas também ser exequível no âmbito do trabalho de investigação.

Decidimos concentrar geograficamente a amostra na cidade de Lisboa. A análise dos dados do ESS permitiu conhecer as especificidades das diferentes regiões e destacar Lisboa pelas suas características e pela sua dimensão. Igualmente, esta decisão assenta nos recursos disponíveis para trabalho de campo limitados em termos de tempo e orçamento.

Uma primeira exploração dos dados do ESS sugeriu logo fortes diferenças entre as várias regiões do espaço nacional, sendo que a região de Lisboa é a que mais se destaca do conjunto do país, tanto pelas suas características sociais, como pela sua importância numérica.

De facto, a região de Lisboa concentra algumas particularidades consideradas essenciais para a abordagem aqui seguida. A cidade de Lisboa é a capital do país e o maior núcleo urbano: a população da Grande Lisboa representa cerca de 20% da do país (PORDATA, 2011); concentra cerca de 37,2% do PIB *per capita* nacional, 29,3% das empresas, 35,4% do pessoal ao serviço e 33,6% das exportações nacionais (INE, 2012). Esta região destaca-se igualmente pelos elevados níveis de escolaridade, assegurando 30% dos diplomados de Portugal e 31% dos alunos de ensino superior do espaço nacional (PORDATA, 2011).

Lisboa é ainda um espaço urbano com uma população com elevada mobilidade (80,5% dos passageiros transportados no país e 50% dos embarcados e 50% dos desembarcados aéreos), com acesso aos meios de comunicação (72%

tem acesso à *internet* em casa), e cultura (10% dos museus concentram-se na cidade de Lisboa), além dum poder de compra acima da média nacional (INE, 2012).

Ora, estas características tornam a população de Lisboa o universo ideal para o estudo da felicidade: população urbana, escolarizada, com capacidade de mobilidade/deslocação e socialmente diferenciada, de ambos os sexos e de diferentes idades capacitando a análise para a exploração de regularidades em torno de características que podem traduzir, por um lado, o ciclo de vida (idade), como diferentes representações e modos de vida (sexo e posição social).

Outros estudos apontam para a importância da capacidade reflexiva na percepção e avaliação de felicidade e para a necessidade de abordagens teóricas e metodológicas alargadas e não apenas a mensuração de julgamentos subjectivos (Averill & More, 2000; Roque Dantas, 2007).

Para ir além da auto-avaliação já feita por vários estudos e explorar os significados, sentidos e desejos que os actores sociais dão às suas práticas na relação com a procura de felicidade, tornou-se imprescindível aceder a uma população escolarizada, sensibilizada para a temática (com percepção da sua importância) e com capacidade reflexiva.

Acreditamos que esta abordagem permite ir mais além e analisar simultaneamente, e de forma articulada, diferentes níveis de observação e, como tal, captar tanto o julgamento individual como as condições de vida, a par da análise dos estados emocionais e das percepções e representações da felicidade.

#### **4.2. A definição da amostra**

A decisão acerca de quem observar decorre dos objectivos já apresentados: analisar as diferentes dimensões que influenciam felicidade,

explorar contextos específicos que promovem ou limitam a sua percepção e expressão e conhecer as práticas, estados emocionais e significados associados a felicidade.

Assim, num primeiro momento, temos a caracterização macrossociológica da população nas suas várias dimensões e na relação com a auto-avaliação de felicidade. A base de dados escolhida foi a ESS, série 5, de 2010<sup>53</sup>. A opção por esta fonte de informação decorre, por um lado, da sua representatividade estatística para a população portuguesa, ampliando as possibilidades de análise estatística e inferencial, mas também do seu conteúdo. Originalmente a base contém cerca de 600 variáveis, incluindo indicadores de auto-avaliação de felicidade e de satisfação com a vida (e com várias dimensões) medidos em *escala* de 11 pontos, mas também, variáveis relativas à percepção acerca das condições estruturais do país, às condições de vida, contendo ainda variáveis de caracterização biográfica. Esta base de dados tem ainda desagregação ao nível da região, permitindo apoiar a definição da amostra sobre a qual incidir a recolha de dados através de questionário.

Com a aplicação do questionário pretendia-se aprofundar a informação do ESS, principalmente quanto a percepções das próprias circunstâncias, práticas desenvolvidas e idealizadas, estados emocionais e importância da felicidade enquanto factor condicionador da acção. Se os objectivos na utilização deste instrumento eram claros, restava delimitar uma amostra para observação.

A opção pelo universo de habitantes da cidade de Lisboa foi já justificada, pela sua pertinência numérica face ao país e pela necessidade de captar as percepções e representações de uma população urbana, instruída e socialmente diferenciada. A esta amostra designaremos doravante *Amostra Lisboa para estudo felicidade*.

---

<sup>53</sup> Apesar de existirem dados mais recentes (2012, série 6), optou-se por não actualizar a análise uma vez que a recolha de informação através de questionário decorreu em finais de 2011 e início de 2012 e os dados desta série 6 só foram recolhidos posteriormente, no final do ano.



Face a este contexto, optou-se pela construção de uma amostra não aleatória por quotas interrelacionadas (sexo, idade), entendendo que cada quota integra um número previamente definido de elementos com determinadas características, mas que estes elementos são seleccionados de forma não aleatória. As quotas constituem grupos exaustivos e mutuamente exclusivos garantindo homogeneidade dentro das quotas e heterogeneidade entre os grupos. As quotas definidas são sexo e idade, variáveis que remetem por um lado, para diferentes socializações e, por outro, para ciclos de vida distintos. Quando interrelacionadas, espera-se a cristalização de características sociais e percepções de felicidade, resultantes da evolução sócio-histórica e do contacto com diferentes modelos sociais de felicidade.

Mais especificamente, a diferenciação de sexo pretendeu explorar a importância que os papéis sociais de género podem adquirir na procura e vivência de felicidade, ou seja, se o facto de ser homem ou mulher condiciona as suas percepções e representações. Outros estudos apontam para diferenças entre homens e mulheres quanto às suas percepções de felicidade (Graham, 2011a). Contudo, as diferenças entre sexos, e uma vez que diferem entre países, parecem dever-se a especificidades contextuais relacionadas com percursos, oportunidades e representações, cujo conhecimento importa aprofundar. Por sua vez, os grupos etários foram definidos de forma a integrar indivíduos de diversas idades, em diferentes fases dos seus ciclos de vida e marcados por isso por diferentes percursos biográficos, momentos históricos e modelos de socialização. Pretende-se com estas quotas captar diferenciação social nas práticas e nas representações de felicidade.

Assim, a amostra definida para aplicação do questionário contempla respostas de homens e mulheres, de diferentes grupos etários, procurando repartir as respostas de forma equitativa pelas quotas interrelacionadas e de acordo com os pesos que assumem na amostra do ESS para a população portuguesa da região de Lisboa.

Quanto à sua dimensão, esta amostra tentou aproximar-se o mais possível, da amostra do ESS para a região de Lisboa, tanto quanto ao número de pessoas incluídas, como quanto ao peso que as características pretendidas assumem na população em análise, e como tal, é representativa da estrutura demográfica da região de Lisboa (tal como proposta pelo ESS)<sup>54</sup>.

A tabela seguinte compara as amostras analisadas quanto à sua dimensão e composição por sexo e escalão etário.

**Tabela 3 - Comparação das amostras utilizadas: ESS – Portugal, ESS – região de Lisboa, Amostra Lisboa (estudo felicidade)**

		ESS - Portugal	ESS - Região Lisboa	Amostra Lisboa (estudo felicidade)
<b>Dimensão (N)</b>		<b>2150</b>	<b>632</b>	<b>626</b>
Sexo	H (%)	40,5	39,8	47,0
	M (%)	59,5	60,2	53,0
Grupos etários	< 35 anos (%)	21,8	24,4	38,8
	35-54 (%)	30,5	33,0	35,0
	55+ (%)	47,6	42,6	26,2

Fonte dos dados: ESS5, 2010

Assim, a amostra do European Social Survey (ESS), representativa da população portuguesa, contempla 2150 inquiridos, dos quais 59,5% são mulheres e 40,5% são homens e 21,8% tem idades inferiores a 35 anos, 30,5% tem idades entre os 35 e os 54 anos e que 47,6% tem idades iguais ou superiores a 55 anos.

Por sua vez, a mesma amostra, mas apenas para a região de Lisboa, conta com 632 respostas, com uma repartição por sexos semelhante à do conjunto – 60% das respostas são de mulheres e 39,9% são de homens –, assim como, por

---

<sup>54</sup> Refira-se que a amostra não pretende ser representativa do conjunto do país e, como tal, as conclusões não devem se extrapoladas para o conjunto dos portugueses.

grupos etários – maior peso das respostas dos mais velhos (42,6%), 33% de respostas do grupo central e 24,4% dos mais novos<sup>55</sup>.

A amostra de habitantes de Lisboa – *amostra Lisboa estudo felicidade* –, recolhida especificamente para este trabalho, é constituída por 626 indivíduos, dos quais 332 (53%) são mulheres e 294 (47%) são homens, 38,8% tem idades compreendidas entre os 18 e 34 anos, 35% entre os 35 e os 54 anos e 26,2% idades iguais ou superiores a 55 anos. Dado a semelhante estrutura da amostra definida pelo ESS para a região de Lisboa – semelhantes pesos das quotas –, é representativa da estrutura demográfica da região de Lisboa, mas não da população portuguesa.

#### 4.3. Os instrumentos de recolha de informação

Para efectuar uma abordagem mais aprofundada, relativa às práticas, significados e estados emocionais dos actores sociais, e recolher esta informação de forma a completar os dados já existentes, desenvolveu-se um questionário específico. Este tipo de instrumento permite aceder a uma estrutura latente de comportamentos e atitudes (Baudelot & Gollac, 2003).

Este instrumento está vocacionado para abordagens mais extensivas e quantitativas, mas julgamos que permite igualmente captar informação de carácter mais qualitativo (através de perguntas abertas) e assim combinar no mesmo instrumento a capacidade de relacionar informações objectivas com percepções de carácter mais subjectivo e aprofundado.

Da sua análise, pretende-se identificar regularidades de forma a definir tipologias sociais de configurações de sentir e procurar felicidade. Da aplicação do

---

<sup>55</sup> Estes valores resultam da activação dos ponderadores (*Dweight*) para corrigir efeitos de subrepresentação de alguns grupos etários, tal como recomendações do ESS em: [http://www.europeansocialsurvey.org/docs/methodology/ESS\\_weighting\\_data\\_1.pdf](http://www.europeansocialsurvey.org/docs/methodology/ESS_weighting_data_1.pdf).

questionário resultou a informação necessária à exploração das hipóteses delimitadas anteriormente, quer em relação aos diferentes modelos de felicidade que condicionam a acção dos actores sociais, quer quanto à sua diferenciação sociocultural.

O questionário contém perguntas fechadas e abertas. As perguntas fechadas permitem um acesso mais facilitado a informação quantificada ou quantificável e a sua construção decorre de informação prévia resultante de outros estudos e levantamento bibliográfico anteriormente apresentado. Já as perguntas abertas tendo objectivos mais exploratórios (e também confirmatórios) pretendem recolher informação mais aprofundada acerca de significados, expectativas e práticas de felicidade. Ou seja, ao dar liberdade de expressão ao respondente, estamos a abrir espaço para a recolha de novas informações, e ao aprofundamento de temáticas – nomeadamente quanto aos significados de felicidade, sentidos da acção e representações sociais –, mas também a confirmar (controlar) as respostas às perguntas com opção de resposta previamente standardizadas (Ghiglione & Matalon, 2001).

O pré-teste foi levado a cabo unicamente pela investigadora a uma amostra de conveniência de 20 pessoas. Permitiu testar as perguntas, as opções de resposta propostas e as condições e locais de aplicação. Desta forma, o instrumento foi testado quanto à capacidade dos respondentes compreenderem e responderem às questões colocadas da mesma forma (sem ambiguidades no sentido), ao encadeamento das perguntas e lógica interna do questionário. Foi possível ainda verificar a exaustividade das opções de resposta das perguntas fechadas, garantindo que os respondentes tinham ao seu dispor a resposta que queriam dar. O pré-teste permitiu ainda avaliar as possíveis dificuldades dos inquiridores em colocarem as perguntas e captarem as respostas (nomeadamente às perguntas abertas), e apoiar a formação dos inquiridores com orientações práticas.

A aplicação do questionário foi realizada pela doutoranda e por alunos da licenciatura de Sociologia da FCSH/UNL devidamente formados para a sua correcta aplicação.

A recolha dos dados foi feita nas entradas e nas estações de metro da cidade de Lisboa, nos meses de Outubro de 2011 a Fevereiro de 2012 (com uma pausa em Dezembro de cerca de um mês para que os resultados não fossem afectados por influências da quadra natalícia nas percepções dos inquiridos).

A opção pelos locais de recolha prendeu-se com a necessidade de garantir diferenciação social dos indivíduos a inquirir. A utilização do metropolitano de Lisboa, em várias estações de diferentes locais da cidade, permitiu o acesso a uma população socialmente diferenciada.

Esta opção fica justificada pela necessidade de incluir na análise as percepções de pessoas com possibilidade e capacidade de circulação por diferentes espaços urbanos e garantir assim variabilidade quanto aos seus perfis, trajectórias de vida e percepções. A decisão de procurar pessoas em diferentes espaços físicos da cidade e não circunscrever a análise a um espaço geográfico específico assenta na necessidade de aceder a pessoas de diferentes estratos sociais, com diferentes percursos profissionais e com inserções sociais distintas, criando condições para que as respostas contenham variabilidade que permita o conhecimento aprofundado do fenómeno.

Resultados de outros estudos (Roque Dantas, 2007), incidindo num espaço social mais circunscrito, apontam a necessidade de captar as percepções, representações de actores sociais socialmente diferenciados e explorar a riqueza sociológica associada aos diferentes entendimentos acerca de felicidade<sup>56</sup>.

---

<sup>56</sup> A amostra definida (bola de neve), e ainda que tomando diferentes pontos de partida, condicionou o acesso a actores sociais socialmente diferenciados, resultando num espaço social circunscrito de indivíduos que partilham recursos e possibilidades de acção. Contudo, os resultados sugeriram que as diferentes concepções de felicidade poderiam estar relacionadas com características sociais que não foi possível explorar.

Quanto à sua estrutura, o questionário contém 71 perguntas, organizadas em sete módulos: a. Condições de vida; b. Qualidade do dia-a-dia; c. Saúde; d. Lazer/tempos livres/ convívio; e. Trabalho; f. Felicidade; g. Biografia; por último, uma bateria de questões a ser respondidas pelos inquiridores acerca das condições de aplicação.

Todos os questionários foram validados e devidamente codificados pela investigadora e posteriormente inseridos numa base de dados com 146 variáveis originais.

A codificação das perguntas abertas foi realizada de forma sistemática e objectiva com a finalidade de analisar e comparar as respostas, pois tal como sugeriu Durkheim, *só se explica comparando* (1982). Esta operação iniciou-se com uma leitura flutuante, procurando semelhanças entre as respostas. As categorias para codificação emergem desta leitura e seguem critérios de proximidade (entre as respostas) e exclusividade (cada resposta só pode ser codificada numa única categoria). Como resultado, foram criadas novas variáveis partindo da informação disponível nas respostas.

O trabalho de exploração e preparação dos dados resultou em 65 novas variáveis, criadas para dar resposta às questões formuladas e enquanto resultado de operações estatísticas.

#### **4.4. O tratamento e a análise dos dados**

Os dados foram analisados através de procedimentos estatísticos univariados, bivariados e multivariados, utilizando essencialmente o programa IBM Statistics - SPSS versão 20.0 mas também o Excel, essencialmente como apoio gráfico à formatação de gráficos e tabelas.

A análise de dados desenvolvida envolve a utilização de testes estatísticos. Estes testes, que em seguida passaremos a enunciar, foram mobilizados com o objectivo de: 1. inferir as conclusões alcançadas ao conjunto da população portuguesa (quando a análise incide na amostra do ESS, representativa da população portuguesa); 2. para aferir a grandeza das relações estabelecidas entre as variáveis.

Assim, quando se pretende avaliar as relações entre variáveis qualitativas ou categorizadas optou-se pelo teste de independência do Qui-quadrado ( $X^2$ ) e pela análise dos resíduos estandardizados e ajustados ( $R_{ij}$ ) que contribuem para que o resultado seja significativo, permitindo assim avaliar a associação entre categorias da variável<sup>57</sup>.

Por outro lado, quando se procuram as relações entre variáveis de natureza quantitativa e qualitativa, recorremos ao teste  $t$  à igualdade de médias ( $t$ ), à análise da variância simples e dupla (*one-way* e *two-way Anova*) ( $F$ ) e ao teste não paramétrico *Kruskal-Wallis* ( $H$ )<sup>58</sup>. As associações entre variáveis quantitativas foram avaliadas através do coeficiente de correlação de *Pearson* ( $R$ ).

As análises multivariadas permitem uma abordagem em simultâneo e relacional de várias categorias de múltiplas variáveis. Os procedimentos multivariados utilizados neste trabalho são: 1. Análise em Componentes Principais (ACP) quando se pretendeu sumarizar e descrever a estrutura de relações entre indicadores do mesmo conceito; 2. Análise de Correspondências Múltiplas (ACM) para análises exploratórias e relacionais de várias categorias em simultâneo; 3.

---

<sup>57</sup> Os resultados do teste de independência do qui-quadrado só foram analisados quando estavam cumpridos os seus pressupostos de aplicabilidade, nomeadamente: 1. Não mais de 20% com frequência esperada inferior a 5 observações; 2. Nenhuma célula com frequência esperada inferior a 1 (Laureano, 2013; Marôco, 2011; Sheskin, 2004).

<sup>58</sup> Da mesma forma, o cálculo e análise de resultados relativos a estes testes cumprem os seus pressupostos de aplicabilidade, optando-se por testes não paramétricos nas situações de não cumprimento e conforme sugestões de manuais de estatística de referência (Guimarães & Cabral, 1997; Laureano, 2013; Marôco, 2011).

Análise Classificatória ou de *Clusters* para identificar e agrupar grupos de objectos segundo determinado atributo<sup>59</sup>.

A análise dos resultados é acompanhada pelas tabelas ou gráficos que a suportam em corpo de texto e dos valores dos testes estatísticos efectuados em rodapé, para não interferir com a leitura. Todos os cálculos adicionais que sustentam a análise são apresentados em anexo.

Uma última nota para lembrar que o objecto científico se constrói com a utilização de instrumentos com um objectivo específico que é o de fazer progredir o conhecimento. Boaventura Sousa Santos (1987) explica que cada método é uma linguagem e que a realidade responde na língua em que é perguntada. Assim, cada investigação produz uma construção particular do objecto científico e faz uma utilização adaptada dos instrumentos de forma a responder às suas questões de partida. É por isso um olhar, um olhar consistente, sistemático, científico, mas também parcial: “O teu problema não é o Problema. O teu problema é a parte do Problema para onde tu olhas.”(Tavares, 2006).

---

<sup>59</sup> Igualmente, as análises multivariadas cumprem os requisitos e procedimentos de aplicação recomendados na bibliografia de referência (Carvalho, 2008; Laureano, 2013; Marôco, 2011; Reis, 2001).



## Capítulo 5 - Configurações sociais de felicidade

A literatura sugere que a *ideia de felicidade* é socialmente diferenciada (Baudelot & Gollac, 2003; McMahon, 2009; Roque Dantas, 2012), constituindo-se como o resultado de influências interligadas de factores estruturais, de condições de vida e especificidades individuais (Frey & Stutzer, 2001; Graham, 2011a; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Tendo por base estudos anteriores que identificam diferentes concepções de felicidade – umas mais ligadas à posse, outras à execução – e que sugerem que estas concepções poderão ser socialmente determinadas (Baudelot & Gollac, 2003; Roque Dantas, 2007), uma das hipóteses centrais deste trabalho propõe a diferenciação social das formas de procurar, sentir e expressar felicidade.

Sabemos que, a um nível macro, a felicidade se relaciona com a situação política e económica de um país, com a qualidade da sua democracia, a existência de desigualdades sociais, liberdade e paz; em relação às condições de vida, se destacam as características do trabalho, a situação face ao emprego, os rendimentos mas também as relações interpessoais; e entre as características individuais, reconhece-se a importância da saúde, dos valores e das crenças, das motivações e dos estilos de vida, bem como, da personalidade (Veenhoven & Jonkers, 1984). Assim, a felicidade resulta da influência conjunta de diferentes dimensões (sociais, económicas e individuais), interdependentes, cujas relações formam padrões que cristalizam espaços de síntese da realidade social.

Neste sentido, questionamo-nos se é possível identificar uma configuração social de felicidade para a realidade portuguesa? Ou seja, uma topologia social mais ou menos propícia à sua percepção, bem como, os perfis sociais nela situados.

Este capítulo é dedicado ao teste empírico da primeira hipótese orientadora deste trabalho: Os espaços sociais são diferenciadores de representações sociais de felicidade.

Assim, num primeiro momento iremos explorar uma topologia de espaço social de felicidade para a população portuguesa, bem como, a caracterização dos perfis sociais que lhe estão associados.

A análise será feita através da base de dados ESS que permite, por um lado, uma aproximação mais geral às características sociais que poderão diferenciar formas de percepcionar felicidade, e por outro, e uma vez que se trata de uma amostra estatisticamente representativa, inferir os resultados à população portuguesa.

Para este objectivo, recorreremos à análise da felicidade enquanto auto-avaliação subjectiva, que sendo uma medida global reflecte todas as dimensões que a influenciam<sup>60</sup>.

Tal como foi dito anteriormente, a avaliação subjectiva é defendida por inúmeros autores como a forma mais eficaz de medir felicidade pois permite captar um julgamento individual que cada um faz da sua vida, da forma como se sente e como a avalia face às condições existentes, face ao outro e face ao seu próprio modelo de referência (Diener & Seligman, 2004; Easterlin, 2003; Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven, 2010; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Sem pretender repetir o que já foi apresentado anteriormente, lembramos que o resultado deste tipo de medição é relevante em amostras extensas – como a do ESS –, mas insuficiente para fazer exames mais detalhados e aprofundados. Consideramos contudo e, tal como outros autores, que a avaliação subjectiva (da felicidade e da satisfação com a vida) é um indicador válido no estudo da felicidade (Averill & More, 2000), mas que deve ser completado, tal como faremos no decurso deste trabalho, com outros indicadores para captar as suas diferentes componentes (como nos sentimos e como vivemos). Assim, as hipóteses serão exploradas através dos dados do ESS que recorrem à avaliação subjectiva para medir a felicidade.

---

<sup>60</sup> A sua medição é feita através de escala de 11 pontos (medidos de 0 a 10, em que 0 representa a pior vida possível e 10 a melhor vida possível) e o resultado quantifica quão feliz cada indivíduo está naquele momento com a sua vida.

Se esta caracterização mais ampla nos permite começar a conhecer os contornos da diferenciação social das formas de sentir – relacionadas com diferenças de sexo e idade –, levanta outras questões que urge aprofundar nomeadamente quanto à influência da posição social face às percepções de felicidade. Para tal, recorreu-se aos resultados do questionário construído e aplicado no âmbito do trabalho de investigação desenvolvido neste doutoramento.

Uma vez que a análise dos resultados utiliza dados de diferentes origens e amplitudes, a exposição que se segue terá a preocupação de referir sempre a amostra, o objectivo e a extensão da análise desenvolvida.

### **5.1. Espaço social de felicidade**

O espaço social assume diferentes configurações em função da distribuição desigual de recursos. Estes recursos estão dependentes das condições de vida, na sua relação com o momento do ciclo de vida e situam estilos de vida e percepções de felicidade.

Perante a complexidade de relações e interdependências que se estabelecem entre as várias dimensões que influenciam felicidade, e face aos objectivos definidos de explorar configurações sociais associadas à percepção de felicidade, pensamos que a análise conjunta, simultânea e relacional de várias características sociais que remetem tanto para o momento da vida como para as condições de vida, é a melhor opção.

Neste sentido, recorreu-se à Análise das Correspondências Múltiplas (ACM) com o objectivo de explorar se diferentes configurações sociais estruturam percepções diferenciadas de felicidade, ou seja, saber se a felicidade pode ser

diferentemente percebida em função do espaço social de pertença do indivíduo.

De acordo com Helena Carvalho, a ACM é particularmente indicada quando interessa *preservar uma abordagem estrutural da multidimensionalidade*, nomeadamente quando se pretende estudar o espaço social, e a “[...] matriz de posições, que têm associadas certas condições de existência, socialmente definidas, com configurações específicas.” (Carvalho, 2008).

A análise relacional de várias categorias sociais em simultâneo permite identificar as associações privilegiadas entre elas (o que aproxima e distancia diferentes atributos) e conhecer a sua configuração. Assim, a escolha desta técnica surge pela necessidade de relacionar vários atributos qualitativos, indicadores de espaço social que podem influenciar a percepção de felicidade.

Assim, as variáveis activas escolhidas para esta análise são: nível de instrução, estado civil, escalões etários, número de residentes no agregado familiar, planos para ter filhos nos próximos 3 anos, principal fonte de rendimento, nível de instrução parceiro e nível de instrução da mãe<sup>61</sup>.

Porque estas variáveis? Porque nos remetem para características associadas ao percurso biográfico (nível de instrução e idade), que permitem distinguir diferentes estilos de vida (planos para ter filhos, número de residentes e fontes de rendimento) e que influenciam a posição social ocupada (nível de instrução do parceiro e da mãe<sup>62</sup>).

---

<sup>61</sup> A variável felicidade foi projectada em suplementar porque não é estruturadora do espaço social. Está categorizada em *feliz*, e *infeliz* e decorre da transformação da variável *Grau de felicidade percebida* originalmente medida numa escala de 0 (extremamente infeliz) a 10 (extremamente feliz). Os que não se consideram nem felizes nem infelizes foram excluídos desta análise.

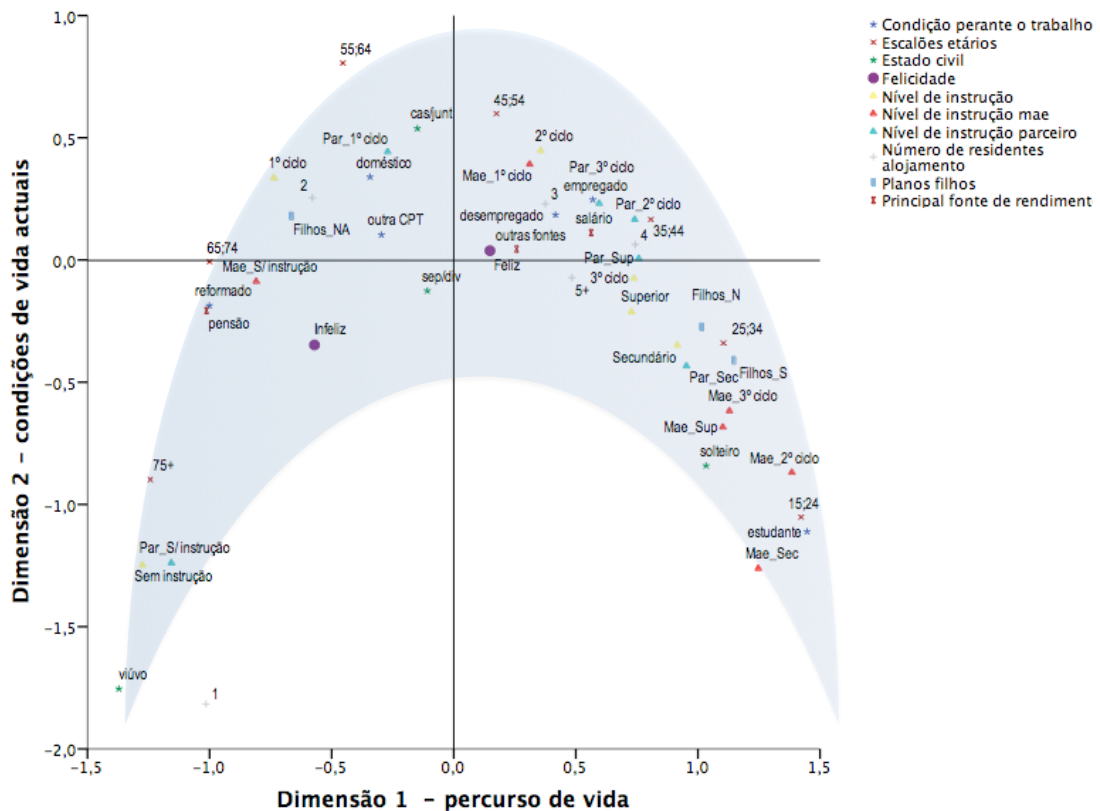
<sup>62</sup> Estudos sobre as elites políticas e económicas referem que as características dos parceiros e dos pais, mas principalmente das mães, são fortemente influenciadoras do percurso de sucesso profissional. Os indivíduos que ocupam posições de liderança têm mais frequentemente mães e parceiros com níveis de instrução elevados, e este aspecto tende a facilitar a sua carreira (Vianello & Moore, 2004), pelo que considerámos ser relevante para situar o espaço social de pertença.

O exame dos resultados (gráfico 2) permite perceber como cada uma das dimensões diferencia os objectos em análise. A dimensão 1 mais ligada ao percurso de vida; e a dimensão 2 estrutura as condições de vida actuais<sup>63</sup>. Mais especificamente, as variáveis que mais discriminam a dimensão 1 estão claramente ligadas ao ciclo de vida: nível de instrução do próprio, fonte de rendimento, nível de instrução da mãe, planos para ter filhos. Por sua vez, a dimensão 2 estrutura-se através das variáveis estado civil, nível de instrução do parceiro e número de pessoas que compõem o agregado familiar, remetendo para as condições de vida actuais dos respondentes. Refira-se que a variável escalão etário é importante para as duas dimensões e que essa importância está contemplada na análise e interpretação dos resultados.

---

<sup>63</sup> A análise da ACM, iniciou-se com a identificação das dimensões mais significativas (através dos valores de inércia) e análise das medidas de discriminação de cada uma das variáveis propostas. A interpretação das dimensões fez-se por via das contribuições de cada categoria para a estruturação do espaço e do seu posicionamento nos quadrantes. Esta análise, completada com a interpretação da representação gráfica, permitiu designar as dimensões e sustentar a análise interpretativa. A dimensão 1 apresenta uma capacidade explicativa de 13,6% da variância e a dimensão 2 tem uma capacidade explicativa de 6,7% da variância. Refira-se ainda que a variável condição perante o trabalho foi projectada em suplementar porque não contribui para a estruturação do espaço factorial (Carvalho, 2008).

### (Análise das Correspondências Múltiplas)



**Escalões etários:**

15;24 – 15-24 anos  
25;34 – 25-34 anos  
35;44 – 35-44 anos  
45;54 – 45-54 anos  
55;64 – 55-64 anos  
65;74 – 65-74 anos  
75+ – 75 e mais anos

**Nível de instrução mãe:**

**Mae\_S/ instrução** – mãe sem instrução  
**Mae\_1º ciclo** – mãe 1º ciclo  
**Mae\_2º ciclo** – mãe 2º ciclo  
**Mae\_3º ciclo** – mãe 3º ciclo  
**Mae\_Sec** – mãe secundário  
**Mae\_Sup** – mãe superior

**Nível de instrução parceiro:**

Par\_S/ instrução - parceiro sem instrução  
Par\_1º ciclo - parceiro com 1º ciclo  
Par\_2º ciclo - parceiro com 2º ciclo  
Par\_3º ciclo - parceiro com 3º ciclo  
Par\_Sec - parceiro com secundário  
Par\_Sup - parceiro com universitário

Nível de instrução pai:

**Pai\_S/ instrução** - pai sem instrução  
**Pai\_1º ciclo** - pai com 1º ciclo  
**Pai\_2º ciclo** - pai com 2º ciclo  
**Pai\_3º ciclo** - pai com 3º ciclo  
**Pai\_Sec** - pai com secundário  
**Pai\_Sup** - pai com universitário

**Condição perante o trabalho:**

**Empregado**  
**Estudante**  
**Desempregado**  
**Reformado**  
**Doméstico**  
**Outra CPT** – outra condição perante o trabalho

**Planos filhos (nos próximos 3 anos):**

Filhos\_N - sem planos para ter filhos  
Filhos\_S - planos para ter filhos  
Filhos\_NA - não se aplica

**Principal fonte de rendimento:**

salário  
pensão  
outras fontes

**Estado civil:**

**cas/junt** - casado ou vive junto  
**sep/div** - separado ou divorciado  
**viúvo** - viúvo  
**Solteiro** - solteiro

**Nível de instrução:**

1º ciclo  
2º ciclo  
3º ciclo  
Secundário  
Superior

**Número de residentes alojamento:**

1  
2  
3  
4  
5+

**Felicidade:**

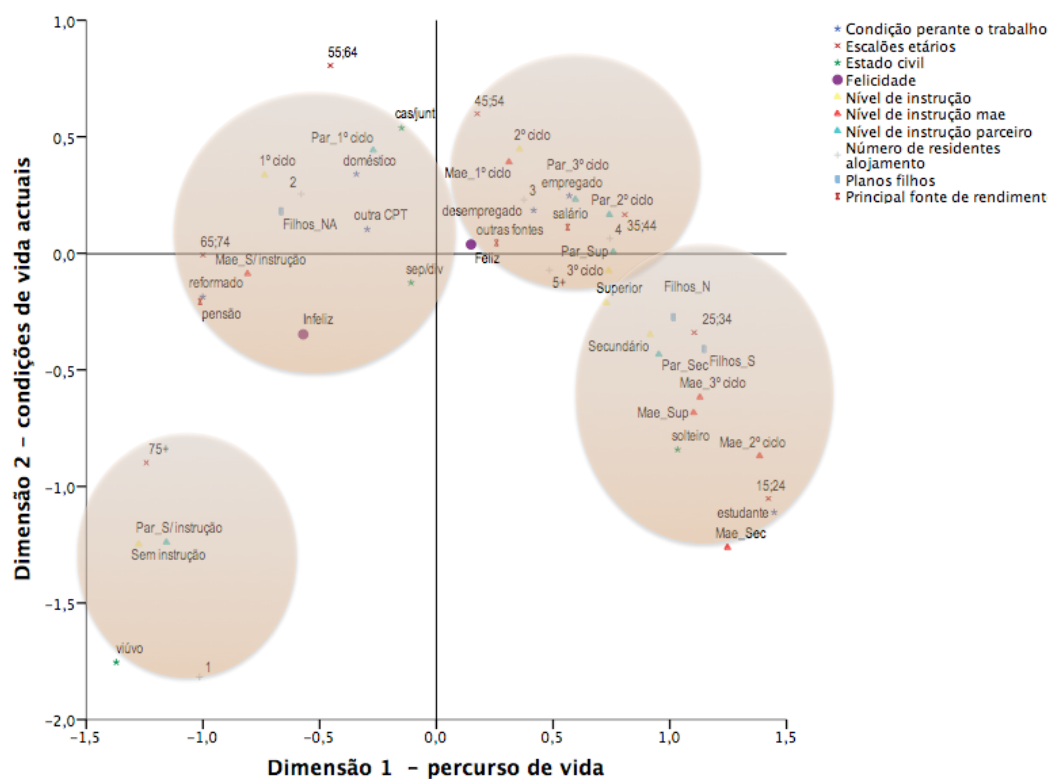
Infeliz  
Feliz

A análise articulada entre a projecção das categorias e a sua contribuição para a estruturação do espaço mostra que estas se projectam em forma de parábola desenhada pela relação entre a idade e os recursos (principalmente escolares): a idades mais elevadas correspondem menores recursos e vice-versa.

Assim, verifica-se uma associação privilegiada: 1) entre os grupos etários mais elevados e níveis de instrução baixos ou nenhuma instrução; 2) entre os escalões etários intermédios e os níveis de escolaridade de 2º e 3º ciclos; 3) entre os mais novos e os recursos escolares mais elevados (secundário e universitário). Estas associações sugerem uma topologia de espaço social com quatro grupos distintos, cuja proposta de representação gráfica (gráfico 3) se apresenta em seguida.

**Gráfico 3 – Topologia de espaço social (exploração de grupos)**

(Análise de Correspondências Múltiplas)



Fonte dos dados: ESS.5, 2010

A projecção das categorias no espaço bidimensional propõe quatro configurações sociais distintas:

- num primeiro grupo, encontramos uma aproximação entre os indivíduos mais velhos (75 e mais anos), viúvos e que vivem sós, sem qualquer grau de escolaridade, com parceiros igualmente sem instrução;
- um segundo grupo, também envelhecido (65-74), essencialmente com o 1º ciclo, doméstico, casado, cujo parceiro tem também o 1º ciclo de instrução formal mas a mãe sem qualquer grau de escolaridade, reformado e cuja principal fonte de rendimento é a pensão;
- um terceiro grupo com idades entre os 45 e os 54 anos, já com escolaridade até ao nível do 2º ciclo, parceiros com 2º ciclo, e mãe com níveis de ensino de 1º ciclo, e empregados cuja fonte de rendimento são os salários;
- e uma última configuração com indivíduos mais jovens (15-24 e 25-34 anos), estudantes, solteiros, sem filhos, com níveis de instrução secundário e superior e cujas mães possuem igualmente recursos escolares mais elevados.

Quanto à hipótese inicial, da existência de diferentes espaços sociais de felicidade, verifica-se que a percepção de felicidade (categoria *feliz*), e porque se aproxima da origem, não tem uma relação privilegiada com nenhum dos grupos identificados, o que sugere a sua importância para todo o espaço social. Contudo, a projecção da categoria *infeliz* aproxima-se espacialmente dos mais velhos e com menos recursos.

Este resultado reforça a hipótese inicialmente proposta em torno da existência de espaços sociais mais ou menos propícios à percepção de felicidade, sendo que tal fica expresso pela relação entre a percepção de *não felicidade* e um conjunto de atributos socialmente diferenciados.



Apesar de alguns estudos apontarem para o efeito em U (ou em sorriso) que a felicidade apresenta em relação à idade (Blanchflower & Oswald, 2008; Di Tella et al., 2003; Veenhoven & Jonkers, 1984) – em que os mais novos e os mais velhos se autoavaliam como mais felizes – esta tendência parece não se verificar em Portugal.

A explicação poderá situar-se nas diferentes representações sociais de felicidade entre as várias gerações – um artigo recente destaca que os mais velhos retiram mais prazer e felicidade do passado, através das suas memórias, do que do presente (Hyman, 2014) –, mas também em assimetrias sociais que tendem a penalizar os mais velhos, numa sociedade em que estes detêm menos recursos (educativos e por vezes financeiros).

Neste sentido, lembramos que os efeitos da crise financeira poderão contribuir para estes resultados, na medida em que concorrem para a alteração da responsabilidade e preocupação deste grupo etário, que é fortemente penalizado com reduções nos vencimentos/reformas, mas também pelo acréscimo de despesas decorrentes do aumento de desemprego entre os mais jovens (que retornam a casa dos pais e/ou os sobrecarregam com responsabilidades financeiras)<sup>64</sup>.

Sendo a Análise de Correspondências Múltiplas uma técnica exploratória de análise de dados e tendo sugerido quatro grupos sociais distintos importa conhecê-los quanto às suas principais características. É este o objectivo do ponto seguinte.

---

<sup>64</sup> Os efeitos da crise sobre a felicidade serão retomados no capítulo 8.

## 5.2. Perfis sociais de felicidade

A análise exploratória realizada através de uma ACM sugeriu quatro grupos sociais distintos para a sociedade portuguesa. Neste contexto, colocam-se algumas questões quanto às especificidades destes agrupamentos, nomeadamente: Qual a sua dimensão? Quais são as suas principais características? Apresentam diferentes percepções de felicidade?

Com o objectivo de aprofundar o conhecimento acerca dos grupos sociais sugeridos pela ACM, realizou-se uma análise classificatória ou análise de *clusters*<sup>65</sup>.

Após a identificação dos grupos, quanto à sua dimensão, procedeu-se à exploração das suas especificidades, nomeadamente à sua distribuição por sexo, nível de instrução, estado civil e escalão etários, mas também percepção de felicidade. A tabela seguinte (tabela 4) apresenta as principais características de cada um dos grupos.

---

<sup>65</sup> As variáveis usadas para classificar os indivíduos são os scores factoriais decorrentes da ACM realizada. A técnica de classificação utilizada foi a hierárquica, comparando os métodos de agrupamento de *Ward* e *Vizinho mais afastado*, nomeadamente pela análise dos dendogramas e representação gráfica dos coeficientes de fusão. Estes métodos sugeriam um número de *clusters* diferente, mas o cruzamento dos seus resultados permitiu sustentar a decisão de 4 grupos sugerida pelo método do *vizinho mais afastado* e que é igualmente apontada pela análise de correspondências múltiplas apresentada anteriormente. Definido o número de grupos (*clusters*) a considerar, em seguida, procedeu-se a uma classificação não hierárquica para otimizar a escolha dos indivíduos pertencentes a cada grupo (Marôco, 2011).

**Tabela 4 - Perfis sociais**

(Análise de *Clusters* não hierárquica)

		Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Sexo	Homem	304	40,2%	66	26,6%	336	42,7%	164	45,8%
	Mulher	452	59,8%	183	73,4%	450	57,3%	194	54,2%
Nível de instrução	Sem instrução	4	0,5%	117	47,0%	55	7,0%	0	0,0%
	1º ciclo	123	16,3%	112	45,0%	556	70,7%	3	0,7%
	2º ciclo	186	24,6%	7	2,8%	77	9,8%	20	5,5%
	3º ciclo	217	28,7%	3	1,0%	58	7,3%	99	27,7%
	Secundário	157	20,8%	5	2,0%	21	2,7%	137	38,3%
	Superior	69	9,2%	6	2,3%	19	2,4%	99	27,7%
	Casado/junto	548	72,7%	70	28,1%	657	83,6%	96	26,7%
Estado civil	Divorciado/separado	48	6,4%	14	5,8%	46	5,8%	9	2,4%
	Viúvo	1	0,1%	148	59,2%	37	4,7%	5	1,5%
	Solteiro	156	20,8%	17	6,8%	46	5,9%	249	69,5%
	15-24	58	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	172	48,0%
Escalões etários	25-34	148	19,6%	1	0,3%	0	0,0%	91	25,3%
	35-44	229	30,3%	1	0,6%	19	2,4%	46	12,7%
	45-54	219	29,0%	8	3,4%	107	13,6%	26	7,3%
	55-64	97	12,8%	22	8,9%	254	32,3%	8	2,1%
	65-74	5	0,6%	77	30,8%	269	34,2%	11	3,2%
	75+	0	0,0%	140	56,0%	137	17,5%	5	1,3%

Fonte dos dados: ESS.5, 2010

O grupo 1 é composto maioritariamente por mulheres (59,8%), indivíduos casados (72,7%), com idades compreendidas entre 35-44 e os 45-54 anos (percentagem acumulada: 59,3%) e com níveis de instrução do 2º ciclo (24,6%), 3º ciclo (28,7%) e secundário (20,8%). Este grupo é constituído por 756 inquiridos. Cerca de 93% percepciona felicidade, conforme se pode verificar na tabela 5.

Por sua vez, o grupo 2 é o mais pequeno com 249 indivíduos. Agrupa principalmente mulheres (73,4%), com baixos níveis de instrução (sem instrução e com 1º ciclo ascendem aos 92%: percentagem acumulada), maioritariamente viúvas (59,2%) e com idades elevadas: 86,8% (percentagem acumulada) tem 65 ou mais anos. Refira-se que este grupo apresenta a percentagem mais baixa dos que percepcionam felicidade, aspecto que analisaremos em seguida.

O grupo 3 é o maior grupo identificado (N=786) e o que apresenta uma distribuição mais equitativa de homens e mulheres. Os níveis de instrução são baixos, uma vez que 70,7% deste grupo tem apenas o 1º ciclo de escolaridade. Os

indivíduos deste grupo são maioritariamente casados (83,6%) e com idades superiores a 55 anos.

Por fim, o grupo 4 é constituído pelos mais novos (73,3% tem idades inferiores a 35 anos: percentagem acumulada), com níveis de instrução mais elevados (secundário: 38,3% e superior: 27,7%) e na sua maioria solteiros (69,5%) e com uma distribuição de homens e mulheres semelhante. Refira-se que este grupo apresenta a maior percentagem dos que se declaram felizes (94,6%).

A tabela 5 apresenta a percepção de felicidade entre os vários grupos identificados. Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para perceber se há diferenças significativas quanto à percepção de *feliz* e *infeliz* entre os 4 grupos sociais considerados<sup>66</sup>. De facto, há diferenças significativas entre os vários grupos sociais quanto à sua percepção de felicidade: as maiores diferenças ficam marcadas entre o grupo 2 (em que se destacam as mulheres mais velhas e com baixos níveis de instrução) que apresenta uma elevada probabilidade de não declarar felicidade, e os grupos 1 e 4 que apresentam uma elevada probabilidade de declararem felicidade.

**Tabela 5 - Percepção de felicidade entre grupos**

		Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
Felicidade	Infeliz	-5,3*	7,0%	<b>10,8*</b>	36,8%	1,7	14,4%	-4,3*	5,4%
	Feliz	<b>5,3*</b>	93,0%	-10,8*	63,2%	-1,7	85,6%	<b>4,3*</b>	94,6%

Fonte dos dados: ESS.5, 2010

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias<sup>67</sup>.

<sup>66</sup>  $\chi^2_{(3)} = 138,821$ ;  $p < 0,001$ .

<sup>67</sup> Um resíduo superior a 1,96 ( $R_{ij} > 1,96$ ) é significativo a 0,05, sendo que o valor positivo do resíduo indica que o valor observado na célula é significativamente superior ao valor esperado e o valor negativo indica que os valores observados na célula são significativamente inferiores aos valores esperados. Em termos de análise, o valor de resíduo significativo é consistente com a importância que a relação entre as categorias na célula desempenham no efeito significativo do conjunto (Sheskin, 2004).

Da mesma forma, verifica-se que o grau médio de felicidade percebida difere entre os grupos e decresce com o aumento da idade média<sup>68</sup> (ver tabela 6).

**Tabela 6 - Perfis sociais, grau de felicidade média e idade média**

	Grau de felicidade (média)	Idade (média)
<b>Grupo 1</b>	6,97	41,48
<b>Grupo 2</b>	5,52	74,18
<b>Grupo 3</b>	6,48	64,82
<b>Grupo 4</b>	7,51	29,76

Fonte dos dados: ESS.5, 2010

Assim, os mais novos (idade média de 30 anos) reportam níveis médios de felicidade mais elevados (7,51) por oposição aos mais velhos (idade média de 74 anos) com uma felicidade média de 5,52. É o grupo 2 que reúne os respondentes mais velhos, e maioritariamente mulheres, que declara menor felicidade média, tal como foi afirmado anteriormente.

Mais uma vez, os resultados contrariam teses anteriores quanto à universalidade da relação entre idade e felicidade, penalizando – no caso português – os mais velhos, que reportam menor felicidade média do que em qualquer outro ciclo de vida.

Da mesma forma, se há diferenças que são atribuíveis à idade, outras aparecem determinadas pelo sexo. Recorremos ao teste *t* à igualdade de médias para avaliar se há diferenças significativas entre a percepção (média) de felicidade de homens e mulheres no conjunto da população portuguesa<sup>69</sup>. Os resultados permitem concluir que há diferenças de sexo significativas quanto à percepção de

<sup>68</sup> A variável grau de felicidade percebida foi medida em escala de 11 pontos, em que 0 corresponde a *Extremamente infeliz* e 10 a *Extremamente feliz*.

<sup>69</sup>  $t_{(1996,321)}=3,102; p=0,002$ .

felicidade, e que essas diferenças ficam expressas pela menor felicidade média entre as mulheres.

Estes resultados confirmam a hipótese inicialmente formulada de que a percepção de felicidade é socialmente diferenciada. Esta diferenciação fica marcada essencialmente pela idade mas também pelo sexo.

A existência de espaços sociais (e de perfis sociais) associados a felicidade obriga ao aprofundamento do conhecimento acerca do desigual acesso às condições sociais de existência e que pode contribuir para a compreensão da diferenciação social das formas de perceber este sentimento. Como tal, o ponto seguinte será dedicado à exploração das relações entre as percepções de felicidade e a posição social.

De qualquer forma, os resultados até aqui apresentados são já um primeiro indicador de que a felicidade é um recurso (emocional) socialmente desigual em Portugal.

### 5.3. Felicidade e posição social

A sociedade portuguesa actual apresenta níveis de desigualdade social elevados sendo que os dados de 2011 apontam para um índice de *Gini* de 0,341<sup>70</sup>. De acordo com Pickett e Wilkinson (2011), estes valores colocam Portugal entre os países mais desiguais do mundo, a par de Singapura, dos Estados Unidos da América e do Reino Unido. Um estudo recente sobre a burguesia em Portugal alerta para a desigual repartição da riqueza no país destacando o papel da modernização neste processo desigualizador (Louçã, Lopes, & Costa, 2014)

---

<sup>70</sup> O índice de *Gini* é uma medida da desigual distribuição de rendimentos num país. Varia entre 0 e 1, em que 0 representa igualdade e 1 a completa desigualdade. Fonte: OCDE, 2011.

A literatura alerta para as consequências da desigualdade na distribuição da riqueza sobre a percepção de felicidade, sabendo-se que as pessoas com mais posses económicas tendem a reportar níveis mais elevados de felicidade: “Richer people tend, on average, to be healthier and happier than poorer people in the same society.”(Pickett & Wilkinson, 2011). Ao mesmo tempo, os resultados existentes indicam que a percepção de desigualdade social tem uma forte influência negativa sobre a percepção de felicidade (Alesina et al., 2004; Yang, 2008).

O que importa reter é que diferentes estudos, aplicando diferentes metodologias, apontam no mesmo sentido: rendimentos elevados aumentam a probabilidade de satisfação com a vida; ao mesmo tempo, países com índices mais elevados de desigualdade reportam níveis mais baixos de bem-estar (Di Tella et al., 2003; Graham, 2011a; Wilkinson & Pickett, 2011).

Da mesma forma, a percepção de felicidade está relacionada com a posição social ocupada: “Happiness is currently associated with social success. In line with this view, people at the top of the social ladder generally appeared more satisfied with life than people at the bottom.”(Kroll, 2011; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Neste contexto, e sabendo que a veiculação de modelos sociais em que a felicidade é valorizada é transversal a toda a sociedade, contribuindo para uniformizar formas de procurar, sentir e expressar a felicidade, serão as percepções de felicidade influenciadas pela existência de desigualdade social, esperando-se diferenças entre as posições mais altas e as mais baixas da hierarquia social?

Parece-nos importante explorar as relações entre a posição social ocupada e a percepção de felicidade para perceber, por um lado, se a assimilação dos modelos sociais veiculados é semelhante em todo o tecido social, tal como ficou sugerido pela ACM apresentada que projecta a categoria *feliz* perto da intersecção dos eixos revelando a sua importância para todo o espaço social; ou se há uma apropriação destes modelos socialmente diferenciada criando

preferências – tal como Veblen propôs enquanto partilha de diferentes modelos e esquemas de vida (Trigg, 2001; Veblen, 2009) – socialmente determinadas pela posição que os indivíduos ocupam na hierarquia social.

Não é o objectivo deste trabalho contribuir para a discussão entre as diferentes teorias de estratificação social, mas apenas pensar a posição social enquanto contributo para o conhecimento das estruturas e processos sociais subjacentes às práticas e aos seus protagonistas, tal como propôs Ferreira de Almeida (1984)<sup>71</sup>.

Tendo presente a pluridimensionalidade associada ao conceito de estratificação – considerando tanto os *atributos* ou *posses*, como as *realizações* –, nomeadamente a dificuldade de precisar as dimensões a reter, o modo de as definir, mas também de as relacionar e operacionalizar, propomos que a análise de posição social inclua uma dimensão de *posses* (recorrendo ao indicador escalão de rendimento) e uma dimensão de *realizações* através da análise dos recursos educativos e socioprofissionais (nível de instrução e profissão).

Esta decisão assenta em contribuições teóricas disponíveis acerca da estrutura social da sociedade portuguesa (Ferreira de Almeida, 1984; Machado et al., 2003) que nos dizem: “[...] a dimensão escolar/educacional das sociedades actuais tem vindo a ser analisada como uma das mais importantes dimensões constitutivas dessas sociedades, com incidência crescente na reconfiguração das desigualdades sociais contemporâneas, quer relativamente às trajectórias de vida individuais, quer no tocante à recomposição das estruturas sociais [...] das relações de classe e dos estilos de vida, nos processos de mobilidade social e exclusão social, na formação de disposições pessoais e orientações de vida.”(Machado et al., 2003).

---

<sup>71</sup> Para maior aprofundamento desta temática sugerimos a consulta de Almeida, 1984.



A par da importância de indicadores socioeducacionais, os mesmos autores sugerem os indicadores socioprofissionais (profissão e situação na profissão) como determinantes para a definição de posição social<sup>72</sup>.

Seguindo estas recomendações quanto à forma de definir a posição na estrutura social portuguesa pretendeu-se avaliar se a posição ocupada influencia a percepção de felicidade. Uma vez que os dados do ESS não permitem caracterizar a posição social da amostra, a análise que se segue incide sobre os resultados do questionário aplicado na cidade de Lisboa (*amostra para o estudo felicidade*) e, como tal, é representativa da estrutura demográfica da região de Lisboa (tal como proposta pelo ESS).

Em termos práticos, para explorar esta hipótese – de que a posição social influencia a percepção de felicidade –, a análise de dados incidiu sobre as relações entre os indicadores de estrato social teoricamente identificados, nomeadamente através de um índice de posição social, construído com recurso a uma Análise de Correspondências Múltiplas (ACM).

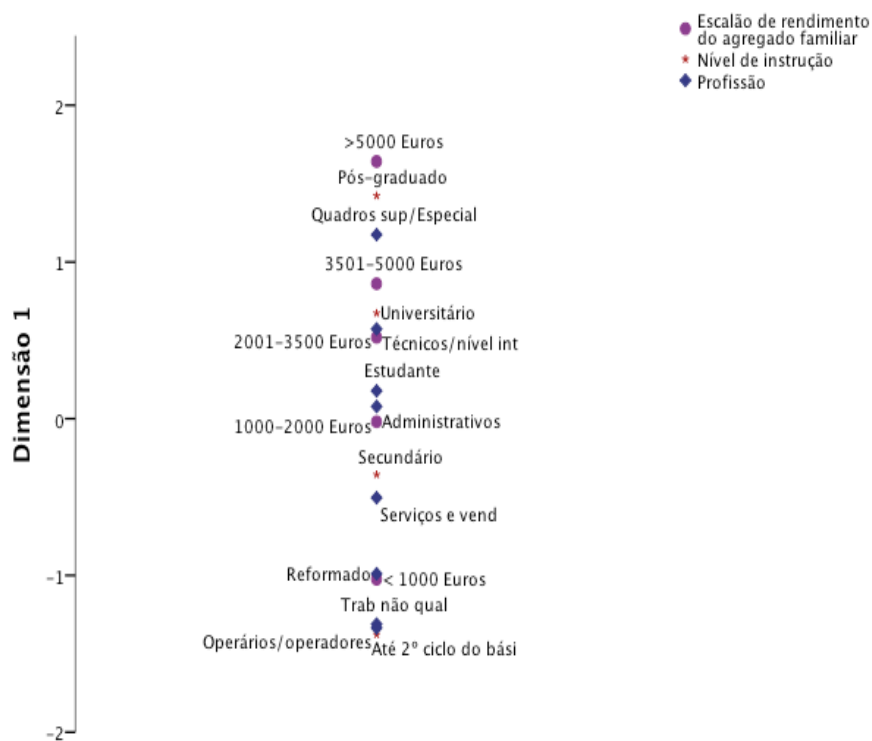
De facto, sendo o espaço social um espaço multifacetado e com uma complexa estrutura relacional, através desta técnica é possível conhecer as ligações e as relações de interdependência existentes entre as variáveis indicadoras de estatuto social propostas. O gráfico 4 representa graficamente esta proposta.

---

<sup>72</sup> Não tendo informação acerca da situação na profissão dos inquiridos baseamos a análise na variável *profissão*, codificada a partir da proposta da Classificação Portuguesa de Profissões (CPP/2010).

## Gráfico 4 – Configuração de posição social

(Análise das Correspondências Múltiplas)



### Escalão de rendimento:

<1000 – rendimentos inferiores a 1000 Euros mensais

1000 – 2000 – rendimentos entre 1000 e 2000 Euros mensais

2001- 3500 – rendimentos entre 2001 e 3500 Euros mensais

3501-5000– rendimentos entre 3501 e 5000 Euros mensais

>5000 – rendimentos superiores a 5000 Euros mensais

### Nível de instrução:

Até 2º ciclo do bási – até 2º ciclo do ensino básico (até 6º ano)

Secundário – do 7º ao 12º ano

Universitário – licenciatura

Pós-graduado – pós-graduação

### Profissão:

**Quadros sup e dirigentes** - Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresa

**Esp prof int e cient** - Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas

**Técnicos/nível int** - Técnicos e Profissionais de nível intermédio

**Administrativos** - Pessoal Administrativo e Similares

**Serviços e vend** - Pessoal dos Serviços e Vendedores

**Agricultura** - Agricultores e Trabalhadores Qualificados da Agricultura e Pescas

**Operários** - Operários, Artífices e Trabalhadores Similares

**Operadores maq** - Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem

**Trab não qual** - Trabalhadores não qualificados

**Estudante** – estudantes

**Reformado** – reformados

Tendo-se observado e verificado a disposição das categorias dos três indicadores – escalão de rendimento, nível de instrução e profissão – numa solução unidimensional da ACM que remete para uma distribuição hierarquizada de recursos sociais (mais ou menos recursos da base para o topo ao longo do eixo), foi possível partir dos resultados da ACM e construir um índice de posição social (variável compósita) que reflecte a complexidade do constructo e que é uma nova variável quantitativa (estandardizada) que quantifica a posição social (gráfico 4)<sup>73</sup>.

Desta forma, foi possível testar empiricamente as relações entre a posição social ocupada e a percepção de felicidade e ir mais além na exploração das desigualdades sociais associadas à percepção de felicidade.

A leitura da tabela 7 revela que sentir felicidade apresenta valores médios de posição social positivos e não sentir felicidade, negativos<sup>74</sup>.

---

<sup>73</sup> De acordo com Helena Carvalho, a partir das quantificações óptimas obtidas para as variáveis obtidas na solução unidimensional, pode observar-se a hierarquia das mesmas ao longo da dimensão 1 e, reciprocamente, a distribuição dos indivíduos nessa hierarquia. [...] Estando salvaguardado que é um índice multidimensional, que não é considerada qualquer hierarquização das múltiplas variáveis ... entende-se poder considerar a dimensão em causa como uma escala de estratificação. "(Carvalho, 2008)

<sup>74</sup> O Índice de posição social é uma variável estandardizada (média=0 e DP=1), resultante da gravação dos scores factoriais de uma Análise de Correspondências Múltiplas com as variáveis profissão, nível de instrução e escalão de rendimento. A leitura dos valores deste tipo de variáveis deve ter em conta os valores superiores à média (positivos) e os que são inferiores à média (negativos).

**Tabela 7 - Posição social média entre sentir felicidade<sup>75</sup>**

	N	Posição social média
Sentiu felicidade	484	<b>0,03</b>
Não sentiu felicidade	137	-0,21

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Assim, verifica-se que a percepção de felicidade ocorre entre os indivíduos com mais recursos socioculturais e que as posições socialmente desfavorecidas são as que reportam não ter sentido felicidade como um sentimento marcante e durável durante o dia anterior à inquirição. Claramente, este é também um indicador de diferenciação social das formas de sentir felicidade.

Mobilizámos o teste *t* à igualdade de médias para aferir diferenças estatisticamente significativas de posição social. De facto, a percepção de felicidade está estatisticamente associada a posições mais elevadas na escala social e, ao contrário, não sentir felicidade está associado a posições sociais mais baixas na hierarquia social<sup>76</sup>.

Os nossos resultados corroboram outros estudos que associam felicidade a sucesso social e permitem desde já concluir que a percepção de felicidade é socialmente diferenciada, nomeadamente em função da posição social ocupada.

Esta conclusão leva-nos ao capítulo seguinte onde exploraremos de forma mais aprofundada a diferenças sociais inerentes à percepção de sentimentos. Mas antes disso, reuniremos num breve apontamento conclusivo os principais contributos deste primeiro capítulo.

<sup>75</sup> A percepção de felicidade foi medida através da seguinte questão: *Gostaria de lhe colocar algumas questões relativas ao seu dia de ontem. Por favor considere todo o dia, desde manhã até ao seu final e entre em consideração com quem esteve, o que fez e como se sentiu. Experimentou felicidade durante grande parte do dia de ontem?* Admite as respostas *Sim* e *Não*.

<sup>76</sup>  $t_{(199,979)}=2,186$ ;  $p=0,03$ .

#### 5.4. Conclusão

Este primeiro capítulo dedicado à análise dos resultados empíricos teve como principal objectivo o teste da primeira hipótese formulada que propunha a existência de espaços sociais diferenciadores de percepções de felicidade.

Através da análise dos dados do ESS foi possível identificar uma topologia de espaço social para a realidade portuguesa na sua relação com a percepção de felicidade.

Mais especificamente, os resultados da Análise de Correspondências Múltiplas permitiram, por um lado, conhecer o valor socialmente transversal associado à percepção de felicidade mas, por outro lado, identificar relações privilegiadas entre os mais velhos, com menores recursos educativos e a percepção de infelicidade.

Se a percepção de felicidade não apresenta relação privilegiada com nenhum dos grupos sociais identificados (aproxima-se da intersecção dos eixos), ao contrário, a categoria que remete para os *infelizes* aproxima-se espacialmente do grupo com menores recursos e mais idade, revelando-se um primeiro indicador de desigualdade social das formas de sentir felicidade.

Da mesma forma, tendo sido identificados quatro grupos sociais distintos para a realidade portuguesa, foi possível conhecer as suas principais características. Mais concretamente, a análise efectuada permitiu perceber que a felicidade média decresce com o aumento da idade e que os menores níveis de felicidade se registam no grupo com maior peso de mais velhos e de mulheres.

Ora, esta análise das especificidades dos grupos sociais na sociedade portuguesa permitiu ir mais longe no conhecimento das diferenças sociais associadas à percepção de felicidade e confirmar a hipótese formulada de que a percepção de felicidade, em Portugal, é socialmente diferenciada, nomeadamente pela idade e pelo sexo.

O facto destes resultados contrariarem teses aceites – acerca da universalidade do efeito em U da idade, mas também que atribuem maiores níveis de felicidade às mulheres (Blanchflower & Oswald, 2008; Graham, 2011a) – obriga a considerar a importância que os factores contextuais assumem para a percepção de felicidade. Este aspecto será aprofundado no capítulo três.

Mas os nossos resultados quanto à relação entre posição social e felicidade corroboram os de outros autores, nomeadamente quanto à associação entre posições sociais mais elevadas e a percepção de felicidade, e ao contrário, que tendem a associar menores níveis de felicidade à base da estrutura social.

Este é também um indicador de desigualdades sociais que trespassam e influenciam as formas de sentir felicidade.

## Capítulo 6 - Diferenciação social das formas de sentir

A literatura sugere que a experiência de felicidade individual varia consoante o contexto imediato e ao longo da vida, sendo que deve ser avaliada através da aferição da experiência afectiva ou emocional média ao longo de um dia (Kruger et al., 2009).

Estes autores propõem uma medida de estados emocionais ou sentimentos baseada na ideia de que o estado emocional da maioria das pessoas, durante a maior parte do dia, é positivo e que um episódio negativo é mais intenso e significativo. Da mesma forma, consideram que a classificação dos sentimentos como positiva ou negativa reflecte uma avaliação consciente.

O resultado desta proposta de medição será um índice reflectindo a média dos estados emocionais sentidos ao longo do dia, considerando que “Feelings are subjective experiences and the final arbiter is the person who experiences them.” (Kruger et al., 2009).

No mesmo sentido, um artigo com resultados de uma extensa investigação científica defende que as pessoas sabem avaliar os seus sentimentos: “People do know whether or not they are happy. Happiness is an immediately feeling, not something that requires elaborate cognitive processing. Consequently, when people are asked whether they are happy, they can and do give meaningful responses.” (Inglehart et al., 2008).

Também Csikszentmihalyi (1997) propõe uma metodologia assente na recolha de informação sobre os sentimentos das pessoas em tempo real. A avaliação dos sentimentos é feita no momento em que ocorrem e a inquirição é desenvolvida em diferentes momentos do dia.

Há várias propostas para incluir a avaliação de sentimentos como medidas complementares aos indicadores de felicidade existentes. Destaca-se a abordagem *experience sampling method* de Csikszentmihalyi (1997), *day*

*reconstruction method* e o *U-index*, ambos desenvolvidos por Kahneman e Kruger (2009)<sup>77</sup> e já apresentados neste trabalho (capítulo 2, ponto 2.4).

Estes estudos, embora seguindo metodologias específicas e aplicados a amostras diferentes, apresentam conclusões semelhantes, nomeadamente quanto à associação da ocorrência de sentimentos positivos à percepção de felicidade.

A avaliação da ocorrência de sentimentos é por isso cada vez mais defendida como indicador do funcionamento geral da sociedade, porque permite relacionar acontecimentos com o impacto (emocional) que têm no indivíduo. Exemplo disso é a introdução de medidas de sentimentos nas estatísticas oficiais do Reino Unido<sup>78</sup> ou as recomendações para a sua inclusão do relatório *Stiglitz* (Stiglitz et al., 2009).

Todos estes estudos se baseiam na percepção individual de estados emocionais e na capacidade das pessoas de identificarem o que sentem em determinado momento, tentando também captar as circunstâncias em que ocorrem. Aliás, este constitui o grande desafio da Sociologia das Emoções: captar, medir e compreender emoções em contexto social (Stets & Turner, 2005).

Quanto à forma de medição, alguns destes métodos seguem uma avaliação em escala, outros a identificação da ocorrência. A abordagem aqui seguida assenta na identificação da ocorrência de sentimentos distintos (durante o dia anterior à inquirição). Segue recomendações da *Comissão Stiglitz* no sentido de recolher informação separadamente de cada um dos sentimentos de forma a permitir uma análise da avaliação da pessoa, mas também ultrapassar dificuldades de medir a intensidade de sentimentos subjectivos, tal como propõem Kahneman e Kruger (2006).

Sendo este trabalho da área disciplinar da Sociologia, com um enfoque especificamente sociológico, interessa aqui perceber se existem diferenças

---

<sup>77</sup> Para uma revisão dos diferentes métodos sugerimos a consulta de Frey (2009).

<sup>78</sup> <http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/index.html>.



socioculturais associadas à percepção de sentir. Dito de outra forma, partimos da hipótese que os sentimentos se expressam (e são percebidos) de forma socialmente diferenciada.

Esta hipótese foi explorada pedindo aos inquiridos que identificassem a ocorrência de diversos sentimentos – tanto positivos como negativos – durante o dia anterior à inquirição (e durante a maior parte do tempo)<sup>79</sup>.

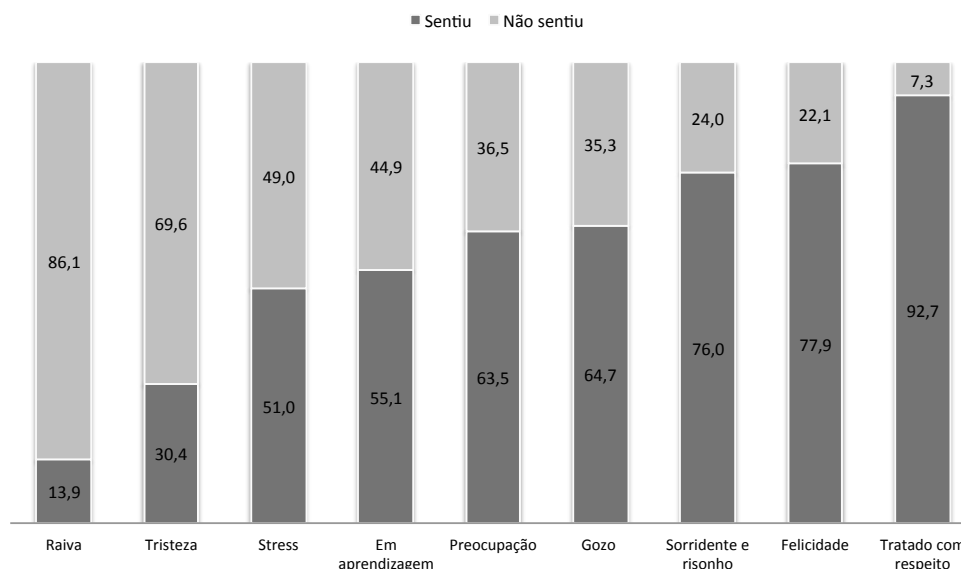
A análise sociológica é feita sentimento a sentimento, na sua relação com variáveis de caracterização sociocultural do inquirido, procurando aprofundar o conhecimento acerca da percepção do sentir em contextos sociais concretos.

Sabendo que a ocorrência de diferentes sentimentos e emoções pode acontecer em simultâneo, ter diferentes durações ou intensidades (durar dias, meses e até anos), estar focada em diferentes objectos ou eventos, manifestar-se em diferentes comportamentos e mesmo ser compatível com uma variedade de actividades e situações (Averill & More, 2000; Stets & Turner, 2005), foram apresentados os seguintes sentimentos aos inquiridos para que auto-avaliassem a sua ocorrência: em aprendizagem, sorridente e risonho, gozo, felicidade, sentir-se tratado com respeito, raiva, tristeza, stress e preocupação (gráfico 5).

---

<sup>79</sup> O questionário pode ser consultado em anexo (anexo 1, página 340).

Gráfico 5 - Ocorrência de sentimentos (%)



O gráfico 5 representa a ocorrência destes sentimentos (sentiu/não sentiu) ao longo do dia anterior à inquirição (organizados dos menos sentidos para os mais sentidos).

Tal como referem outros trabalhos (Kruger et al., 2009), a maioria das pessoas e durante a maior parte do seu dia refere sentimentos positivos, e os nossos resultados revelam igualmente menores ocorrências de sentimentos negativos do que positivos no dia anterior à inquirição (durante a maior parte do tempo).

Destaque-se que apenas 13,9% dos inquiridos declara ter sentido *raiva*. Contudo, um terço das respostas refere ter sentido *tristeza* e cerca de metade da amostra (51%) sentiu *stress*, e mais de metade *preocupação* (63,5%), durante o dia anterior à recolha dos dados.

Ao mesmo tempo, e focando agora os sentimentos positivos, cerca de 55% das respostas assinala ter-se sentido *em aprendizagem*, 64,7% *gozo*, 76% *risonho* e *sorridente* e 93% *tratado com respeito*. Quanto a felicidade, 78% afirma ter sentido *felicidade* durante grande parte do dia anterior.

Mas será que todos sentem da mesma maneira ou podemos encontrar variações na expressão de vários sentimentos devidas a diferenças sociais? E será possível identificar constelações de sentimentos? E tipologias sociais associadas?

Como hipótese, propomos que a percepção de sentimentos se relaciona com características socioculturais específicas, e difere em função do sexo, idade e posição social ocupada.

É esta a linha orientadora deste capítulo. Começaremos com uma análise de cada sentimento para chegar a uma análise sociológica de constelações de sentimentos na sua relação com características socioculturais.

### 6.1. Stress e preocupação

De acordo com um relatório sobre a realidade portuguesa quase metade dos portugueses assume viver níveis elevados de stress. A ocorrência de stress, segundo este estudo, é diferenciado em função da idade (sendo mais comum em indivíduos com idades entre os 35-44 anos e os que têm mais de 55 anos) e classe social, sendo que o “[...] stress vivenciado é superior nas classes socioeconómicas média e média baixa.” (SEDES, 2012).

Sendo o stress um indicador de bem-estar psicológico, que reflecte a tensão vivida no dia-a-dia, nomeadamente decorrente do desequilíbrio existente entre as solicitações e as capacidades de lhes dar resposta, constitui um bom indicador da forma como as pessoas vivem a sua vida.

De acordo com os resultados alcançados, cerca de metade dos inquiridos revelou ter sentido *stress* no dia anterior à inquirição (51%).

Contudo, e contrariamente ao estudo da SEDES, a análise dos resultados obtidos revela que é entre os indivíduos com posições sociais mais elevadas que ocorre a percepção de stress. Mais especificamente, aplicámos o teste *t* à

igualdade de médias para avaliar se há diferenças significativas entre a posição social média dos inquiridos e a sua percepção de felicidade. Os resultados permitiram verificar que há diferenças estatisticamente significativas entre a percepção de stress e as variações médias de posição social. Entre os respondentes com mais recursos sociais (qualificações, profissão e remuneração) há maior probabilidade de declararem ter sentido *stress*<sup>80</sup>.

Face a estes resultados, questionamo-nos se esta relação entre a posição social e a percepção de *stress* pode estar relacionada com a valorização de diferentes aspectos de felicidade<sup>81</sup>. Nesse sentido, recorremos ao teste *t* à igualdade de médias para avaliar se há diferenças quanto à valorização de dimensões de felicidade em função de sentir stress. Com efeito, os nossos dados indicam que entre os indivíduos que percepcionam stress há uma maior valorização (média) de aspectos relacionados com o *consumo* e o *reconhecimento social*<sup>82</sup>.

Ou seja, a percepção de *stress* tem uma maior probabilidade de ocorrer em posições sociais mais elevadas e, ao mesmo tempo, entre indivíduos que consideram o *consumo* e o *reconhecimento social* como dimensões muito importantes para a sua felicidade.

Lembramos Thorstein Veblen (2009) que, em finais do século XIX, propôs a teoria do *consumo conspícuo*. Esta refere-se às tensões e rivalidades existentes entre indivíduos e grupos sociais para manter e superar padrões de consumo associando a necessidade de nos distinguirmos dos demais e de sustentar essa distinção através do consumo de novos produtos.

---

<sup>80</sup>  $t_{(623)} = 2,593, p = 0,01$ .

<sup>81</sup> Os inquiridos foram solicitados a classificar vários aspectos relevantes para a felicidade numa escala. Através de uma Análise em Componentes Principais, podemos sintetizar os vários itens em 4 dimensões: 1. Segurança profissional e económica; 2. Relações interpessoais; 3. Autonomia/prazer; 4. Consumo e reconhecimento social. As variáveis resultantes são estandardizadas e apresentam média 0 e desvio-padrão 1. Estas dimensões de felicidade serão analisadas de forma aprofundada no Capítulo 9.

<sup>82</sup>  $t_{(592)} = 3,688, p < 0,001$ .

Embora o seu quadro teórico reflectisse a sociedade da época – marcada por um comportamento ostensivo dos mais ricos que se atenua com o aumento do poder de compra das classes médias no pós-guerra –, Veblen defendeu que as preferências (de consumo) são socialmente determinadas pela posição social que os indivíduos ocupam na hierarquia social (Trigg, 2001; Veblen, 2009).

No mesmo sentido, mas focando agora as classes médias nos Estados Unidos da América, Wright-Mills (1976) explica que, também nestas, a procura de prestígio encontra a sua fundamentação no consumo. Mas sendo o consumo limitado pelo rendimento, a situação de classe e a posição de prestígio entrecruzam-se. Tal como Veblen, Mills considera que a luta pela existência se tornou numa luta para manter a aparência social.

Defende Mills que através do consumo é possível criar uma imagem diferente da realidade quotidiana, uma imagem ideal que traduz uma vida de sucesso que tem subjacente um controlo das circunstâncias (vencer as adversidades) e revela personalidade (confiança, vivacidade). Contudo esta imagem de sucesso dá ao indivíduo uma falsa consciência da sua posição de prestígio, criando tensão, no sentido de assegurar os rendimentos necessários ao consumo pretendido e à manutenção de uma imagem reconhecida pelos outros. Como diz o autor, *o prestígio envolve sempre duas pessoas: uma para pretendê-lo, outra para atribuí-lo* (1976).

Mais recentemente, Pickett e Wilkinson sugerem que a ameaça da avaliação social desencadeia stress e ansiedade, resultando em comportamentos narcisísticos defensivos, na diminuição da auto-estima e aumento da insegurança social (Pickett & Wilkinson, 2011).

Os nossos resultados parecem indiciar que entre os indivíduos que valorizam mais dimensões mais visíveis da felicidade – *consumo e reconhecimento social* – ocorre *stress* (as outras dimensões identificadas são: *segurança profissional e económica; relações interpessoais; autonomia/prazer*).

Tal poderá dever-se a uma maior necessidade de adequação ao papel social e de renovação do consumo de forma a garantir o reconhecimento social. Aliás outros estudos sobre felicidade referem os efeitos que as aspirações sociais têm sobre o consumo excessivo: “Any number of happiness studies have confirmed the effects of rising aspirations and also have noted their potential role in driving excessive consumption and other perverse economic behaviours.” (Graham, 2011a).

Outros estudos alertam para a necessidade de conhecer os padrões de consumo associados ao rendimento para melhor compreender o funcionamento da sociedade (Stiglitz et al., 2009).

Através do teste de independência do qui-quadrado procuramos avaliar a grandeza da relação entre a percepção de stress a importância consagrada ao consumo para a felicidade. A tabela 8 permite perceber que a percepção de *stress* está mais presente entre os que consideram importante *comprar tudo o que desejam* e não entre os inquiridos para quem este aspecto não é importante para a sua felicidade<sup>83</sup>.

**Tabela 8 – Importância de comprar tudo o que deseja por sentir stress**

		Sentiu stress	Não sentiu stress	Total
Importante	N	119	90	209
	% linha	56,90%	43,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Não é importante	N	196	216	412
	% linha	47,60%	52,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>	
Total	N	315	306	621
	% linha	50,70%	49,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>83</sup>  $\chi^2_{(6)} = 23,264$ ;  $p < 0,001$ .

Ao contrário, a ocorrência de *stress* é mais significativa entre os que atribuem *pouca importância a valores e tradições familiares* e menor entre os que atribuem *muita importância a valores e tradições familiares*<sup>84</sup>, conforme podemos observar na tabela 9.

**Tabela 9 – importância de valores e tradições familiares por sentir stress**

		Sentiu stress	Não sentiu stress	Total
Importante	N	186	216	402
	% linha	46,30%	53,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	<b>3,2*</b>	
Não é importante	N	132	90	222
	% linha	59,50%	40,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,2*</b>	-3,2*	
Total	N	318	306	624
	% linha	51,00%	49,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Por outro lado, recorrendo ao teste de independência do qui-quadrado e à análise dos resíduos estandardizados e ajustados podemos verificar que, há diferenças de sexo quanto à experiência de *stress*, e é entre as mulheres que encontramos uma maior associação com a percepção de *stress*<sup>85</sup>. A leitura da tabela 10 revela que a maior parte das mulheres sentiu stress durante a maior parte do tempo no dia anterior à inquirição.

<sup>84</sup>  $\chi^2_{(6)} = 19,234$ ;  $p = 0,004$ .

<sup>85</sup>  $\chi^2_{(1)} = 6,627$ ;  $p = 0,006$ .

Tabela 10 - Sexo por sentir stress

		Sentiu stress	Não sentiu stress	Total
Homem	N	134	160	294
	% linha	45,60%	54,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,6*	<b>2,6*</b>	
Mulher	N	185	146	331
	% linha	55,90%	44,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,6*</b>	-2,6*	
Total	N	319	306	625
	% linha	51,00%	49,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z|>1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Os resultados apontam ainda para diferenças significativas entre a percepção de *stress* e a *idade*, sendo que a percepção de *stress* parece diminuir com a idade<sup>86</sup>. Se a maioria dos mais jovens (58,7%) sentiu *stress* no dia anterior à recolha dos dados, apenas um terço dos mais velhos percepcionou *stress* (tabela 11).

Tabela 11 - Escalões etários por sentir stress

		Sentiu stress	Não sentiu stress	Total
18-34	N	142	100	242
	% linha	58,70%	41,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-3,0*	
35-54	N	122	97	219
	% linha	55,70%	44,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
>=55	N	55	109	164
	% linha	33,50%	66,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-5,2*	<b>5,2*</b>	
Total	N	319	306	625
	% linha	51,00%	49,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z|>1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>86</sup>  $\chi^2_{(2)}=27,665$ ;  $p<0,001$ .



No mesmo sentido, também encontramos diferenças na percepção de *stress* relacionadas com a *situação profissional*<sup>87</sup>. Esta relação deve-se aos *empregados* apresentarem uma maior associação com ter sentido *stress* e os *reformados* com não ter sentido *stress* (tabela 12).

**Tabela 12 - Situação profissional por sentir stress**

		Sentiu stress	Não sentiu stress	Total
Empregado	N	225	163	388
	% linha	58,00%	42,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,4*</b>	-4,4*	
Desempregado/à procura 1º emp	N	49	44	93
	% linha	52,70%	47,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,3	-0,3	
Reformado	N	25	76	101
	% linha	24,80%	75,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-5,8*	<b>5,8*</b>	
Estudante	N	16	18	34
	% linha	47,10%	52,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	0,5	
Total	N	315	301	616
	% linha	51,10%	48,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Neste contexto, retomamos Beck e Beck-Gernsheim (Beck & Beck-Gernsheim, 1995; 2001) quando estes nos falam na tensão existente entre as exigências do mercado de trabalho (mobilidade dos trabalhadores, flexibilidade e empenho na carreira) com as exigências individuais (e domésticas) e desejos de uma vida feliz. Dizem-nos estes autores que as grelhas orientadoras das sociedades modernas obrigam a que os indivíduos saibam planear, compreender, desenhar e agir.

Ora, estas obrigações constituem uma grande responsabilidade quanto ao sucesso individual, sendo que qualquer falha recai exclusivamente sobre o próprio: “Se não querem falhar, os indivíduos devem ser capazes de planear a

<sup>87</sup>  $\chi^2_{(4)} = 37,388$ ;  $p < 0,001$ .

longo prazo e adaptar-se às mudanças; organizar e improvisar, definir objectivos, identificar obstáculos, aceitar as derrotas e tentar novos começos. Precisam de iniciativa, tenacidade, flexibilidade e tolerância à frustração.”(Beck & Beck-Gernsheim, 2001; Beck & Carrillo, 2007).

No início deste ponto apresentamos o *stress* enquanto desadequação entre as solicitações e as capacidades de dar resposta a essas mesmas solicitações. Face a estes resultados, concluímos que as solicitações sociais e o desejo de adequação/ resposta às mesmas condiciona as formas de sentir – contribuindo, desde logo, para a percepção de *stress* –, sendo que estas apresentam diferenças sociais, atingindo diferentemente homens e mulheres, de diferentes idades e posição social.

A reforçar a análise do *stress* temos os resultados obtidos em relação à ocorrência de *preocupação*, durante a maior parte do tempo no dia anterior à inquirição.

A preocupação revela uma inquietação ou apreensão face à situação actual ou futura e pode acompanhar o *stress*. A percepção de ocorrência deste sentimento apresenta igualmente diferenças sociais que passamos a analisar<sup>88</sup>.

Mais especificamente, e embora mais de metade dos respondentes revele ter sentido preocupação (63,5%), a sua percepção apresenta especificidades, conforme pudemos verificar recorrendo ao teste de independência do qui-quadrado e à análise dos resíduos estandardizados e ajustados.

De facto, é entre os mais jovens que se verifica uma menor probabilidade de ocorrer *preocupação*. Cerca de 45,4% dos inquiridos que não percepcionaram *preocupação* tem idades até aos 35 anos. O grupo etário dos 35-54 anos é o que

---

<sup>88</sup> Refira-se que 61,4% dos inquiridos que sentiram preocupação também sentiram *stress*. Mais que a relação entre as duas variáveis (*preocupação* e *stress*) é significativa:  $\chi^2_{(1)}=49,341$ ;  $p<0,001$ . A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 359).

apresenta maior associação com a expressão de *preocupação* e dentro deste grupo cerca de 70,8% sentiu *preocupação*<sup>89</sup>, conforme tabela 13.

**Tabela 13 - Escalões etários por sentir preocupação**

		Sentiu preocupação	Não sentiu preocupação	Total
18-34	N	138	103	241
	% linha	57,30%	42,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,6*	<b>2,6*</b>	
35-54	N	155	64	219
	% linha	70,80%	29,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,8*	
>=55	N	102	60	162
	% linha	63,00%	37,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,2	0,2	
Total	N	395	227	622
	% linha	63,50%	36,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Da mesma forma, procurámos testar se a expressão de *preocupação* surge relacionada com a percepção acerca do *rendimento* através do teste de independência do qui-quadrado. Os resultados permite perceber que os que percebem *viver confortavelmente* estão associados com *não sentir preocupação*, enquanto que os que consideram ser *difícil viver com o rendimento actual* se associam à ocorrência de sentimentos de *preocupação* (ver tabela 14)<sup>90</sup>.

<sup>89</sup>  $X^2_{(2)}=9,070$ ;  $p=0,011$ .

<sup>90</sup>  $X^2_{(1)}=11,091$ ;  $p=0,001$ .

**Tabela 14 - Percepção de suficiência de rendimento por sentir stress**

		Sentiu preocupação	Não sentiu preocupação	Total
Rendimento permite viver	N	261	179	440
	% linha	59,30%	40,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3*	<b>3,3*</b>	
Difícil viver com rendimento	N	133	48	181
	% linha	73,50%	26,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,3*</b>	-3,3*	
Total	N	394	227	621
	% linha	63,40%	36,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Embora o stress seja um sentimento negativo, a sua percepção apresenta diferenças face aos outros sentimentos negativos em análise. Sentir stress ocorre mais entre os mais novos (diminui com o aumento da idade), com posições sociais acima da média, que estão empregados e valorizam o consumo e o reconhecimento social. Refira-se ainda que o stress ocorre mais entre as mulheres. Parece-nos importante destacar que a probabilidade de não se sentir tratado com respeito é mais elevada entre as mulheres, podendo este sentimento contribuir também para uma maior percepção de stress, como veremos mais à frente neste capítulo.

Importa pois aprofundar as circunstâncias sociais em que se produzem estas percepções, aspecto a que nos dedicaremos no capítulo sete.

## 6.2. Tristeza e raiva

A Sociologia das Emoções não tem dedicado muita atenção ao estudo da tristeza, privilegiando outras emoções. Apesar disso, a literatura existente permite saber que se distingue de depressão (mal-estar, inquietação) e de mágoa ou pesar, normalmente associados à perda (Barr-Zisocuitz, 2006).

De acordo com Barr-Zisocuitz (2006), a tristeza ocorre perante a possibilidade da situação puder ter corrido de outra forma e caracteriza-se por lentidão, passividade e suavidade das acções/reacções. Por outro lado, pode assumir formas mais intensas, transformando-se em raiva.

Por sua vez, a raiva sinaliza algo importante na relação do indivíduo com o ambiente e influencia a resposta à situação, caracterizando-se por comportamentos de explosão. Os autores identificam na raiva várias funções adaptativas, nomeadamente em processos relacionados com a auto-defesa e na regulação dos comportamentos interpessoais (Lemerise & Dodge, 2004).

A tristeza e a raiva são consideradas emoções primárias, a par da felicidade e medo, sendo a tristeza a que mais se opõe a felicidade (Stets & Turner, 2005).

A abordagem sociológica da tristeza e da raiva terá de incidir sobre a sua expressão social, ou seja, percebendo as suas variações em contexto sociocultural. É esse o nosso objectivo, analisar a percepção de tristeza em relação a características socioculturais que poderão influenciar a forma como é experimentada.

Assim, a análise dos resultados permite desde logo perceber que cerca de um terço dos respondentes declara que sentiu *tristeza* durante o dia anterior. Mas a análise permite igualmente perceber que a percepção de tristeza é socialmente diferenciada.

Através do teste *t* à igualdade de médias procuramos perceber em que medida há diferenças da posição social média relacionadas com a percepção de tristeza. Os resultados permitem perceber que é entre os indivíduos com menores recursos sociais que tendem a destacar-se sentimentos de tristeza. Ao contrário, entre os que ocupam posições sociais mais elevadas (médias) há menor probabilidade de terem sentido *tristeza*<sup>91</sup>.

---

<sup>91</sup>  $t_{(313,707)}=-4,941, p<0,001$ .

Para explorar de forma mais aprofundada as diferenças inerentes à percepção de tristeza mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para avaliar a grandeza da relação entre este sentimento e a idade dos inquiridos. Assim, é possível encontrar diferenças entre os *grupos etários* quanto à percepção de *tristeza*<sup>92</sup>. São os mais velhos que mais se associam à expressão deste sentimento. Entre os mais novos, encontramos uma forte associação negativa com a percepção de *tristeza*, sendo que 79,1% dos mais jovens declara não ter sentido *tristeza* no dia anterior (ver tabela 15).

**Tabela 15 - Escalões etários por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
18-34	N	50	189	239
	% linha	20,90%	79,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,1*	<b>4,1*</b>	
35-54	N	76	143	219
	% linha	34,70%	65,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
>=55	N	62	98	160
	% linha	38,80%	61,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,7*</b>	-2,7*	
Total	N	188	430	618
	% linha	30,40%	69,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, procurámos avaliar a relação entre a idade e a percepção de sentir raiva através do teste de independência do qui-quadrado. A percepção de *raiva* apresenta uma associação negativa com o grupo etário dos

<sup>92</sup>  $\chi^2_{(2)} = 17,333$ ;  $p < 0,001$ .

mais velhos e cerca de 91,5% destes declara não ter sentido raiva no último dia (tabela 16)<sup>93</sup>.

**Tabela 16 - Escalões etários por sentir raiva**

		Sentiu raiva	Não sentiu raiva	Total
18-34	N	35	206	241
	% linha	14,50%	85,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,3	-0,3	
35-54	N	38	181	219
	% linha	17,40%	82,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,8	-1,8	
>=55	N	14	150	164
	% linha	8,50%	91,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,3*	<b>2,3*</b>	
Total	N	87	537	624
	% linha	13,90%	86,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Foi possível identificar ainda uma associação entre este sentimento e o *nível de instrução*, penalizando com tristeza os que detêm graus de escolaridade mais baixos (*1º e 2º ciclo*), e verificando-se uma menor probabilidade de incidência entre os respondentes com níveis de instrução mais elevados (*universitário*)<sup>94</sup>. No mesmo sentido, encontramos diferenças relacionadas com a situação profissional sendo que a percepção de *tristeza* é mais comum entre os *reformados* e os *desempregados*<sup>95</sup>.

<sup>93</sup>  $X^2_{(2)}=6,183$ ,  $p=0,04$ .

<sup>94</sup> Entre nível de instrução e sentir tristeza:  $X^2_{(2)}=40,009$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir tristeza e 1º/2º ciclo ( $R_{ij}=6,3$ ) e sentir tristeza e universitário ( $R_{ij}=-3,4$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 359).

<sup>95</sup> Entre situação profissional e sentir tristeza:  $X^2_{(4)}=27,117$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir tristeza e reformados

Questionámos ainda se a percepção de tristeza poderia estar relacionada com a percepção acerca da suficiência dos rendimentos para o dia-a-dia. Através do teste de independência do qui-quadrado avaliámos a relação entre estas variáveis. Os resultados indicam uma maior probabilidade de ocorrer tristeza entre aqueles que percebem a sua remuneração como insuficiente ou que sentem *muitas dificuldades em viver com a sua remuneração actual*<sup>96</sup> Ao contrário, destaca-se a menor probabilidade de *tristeza* entre os inquiridos que declaram *viver confortavelmente com os seus rendimentos* (tabela 17).

**Tabela 17 - Percepção acerca do rendimento por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	20	107	127
	% linha	15,70%	84,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,0*	<b>4,0*</b>	
O rendimento actual dá para viver	N	84	225	309
	% linha	27,20%	72,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
Difícil viver com o rendimento actual	N	52	63	115
	% linha	45,20%	54,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,8*</b>	-3,8*	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	32	34	66
	% linha	48,50%	51,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,4*</b>	-3,4*	
Total	N	188	429	617
	% linha	30,50%	69,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Refira-se ainda que os resultados sugerem uma relação significativa entre o escalão de rendimento e a variável tristeza (avaliadas através do teste de independência do qui-quadrado), diminuindo a probabilidade de sentir *tristeza*

( $R_{ij}=2,1$ ) e sentir tristeza e desempregados ( $R_{ij}=4,2$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 360).

<sup>96</sup>  $\chi^2_{(3)}=36,483$ ;  $p<0,001$ .



com o aumento do escalão de rendimento do agregado familiar<sup>97</sup>. Da mesma forma, os efeitos da situação económico-financeira no dia-a-dia estão também estatisticamente relacionados com sentir tristeza<sup>98</sup>. No mesmo sentido, verifica-se uma maior associação entre ter sentido *raiva* e o estar *desempregado*<sup>99</sup> e os inquiridos que consideram *muito difícil viver com o rendimento actual*<sup>100</sup>.

Sendo a tristeza o sentimento antagónico de felicidade, esperava-se que os resultados traduzissem esta oposição. Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para testar esta relação. De facto, entre os inquiridos que referem ter sentido tristeza há uma elevada probabilidade de não terem sentido felicidade (tabela 18)<sup>101</sup>.

---

<sup>97</sup> Entre escalão de rendimento e sentir tristeza:  $X^2_{(4)}=28,612$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$ . A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 360).

<sup>98</sup> Entre sentir tristeza e sentir efeitos da crise:  $X^2_{(1)}=4,317$ ;  $p=0,038$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sente efeitos da crise e sentir tristeza ( $R_{ij}=2,1$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 361).

<sup>99</sup> Entre sentir raiva e situação profissional:  $X^2_{(4)}=11,558$ ;  $p=0,021$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias desempregado e sentir raiva ( $R_{ij}=2,8$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 361).

<sup>100</sup> Entre sentir raiva e percepção rendimento:  $X^2_{(3)}=9,167$ ;  $p=0,027$  com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias desempregado e sentir raiva ( $R_{ij}=2,2$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 362).

<sup>101</sup>  $X^2_{(1)}=76,910$ ;  $p<0,001$ .

**Tabela 18 - Sentir felicidade por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
Sentiu felicidade	N	103	375	478
	% linha	21,50%	78,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-8,8*	<b>8,8*</b>	
Não sentiu felicidade	N	83	54	137
	% linha	60,60%	39,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>8,8</b>	-8,8*	
Total	N	186	429	615
	% linha	30,20%	69,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A análise da percepção de tristeza e de raiva permite concluir que a forma de experimentar estes sentimentos não é semelhante em todo o tecido social, contribuindo para a confirmação da hipótese de diferenciação social das formas de sentir.

### 6.3. Sorridente/risonho e gozo

Vimos anteriormente que o sorriso – e mais especificamente o sorriso *Duchenne* ou sorriso verdadeiro – constitui um indicador da expressão emocional de felicidade (Ekman et al., 1990).

Da mesma forma, a imagem normalmente associada a felicidade é o sorriso, sendo disso exemplo o ícone *smile*, amplamente difundido pelos media e partilhado como forma de comunicação e de expressão deste sentimento.

Sorrir constitui uma experiência positiva e resulta da situação imediata mas também de valores culturais e aprendizagem social. Mas sorrir tem também consequências fisiológicas e cognitivas: aumenta os afectos positivos, a percepção de adequação social e tem efeito de contágio, ou seja, sorrir desencadeia sorrisos

(Brody & Hall, 2006)<sup>102</sup>. Este efeito é igualmente identificado por Damásio quando explica que os sentimentos são, também, a reconstrução de memórias com certos temas. Mais especificamente, quando nos sentimos felizes surgem-nos lembranças de situações felizes (Damásio, 2003)<sup>103</sup>.

Assim, sorrir é o resultado visível da ocorrência de emoção mas é também, como veremos, um recurso social disponível desigualmente repartido por todo o tecido social.

O peso dos respondentes que considera ter-se sentido *sorridente e risonho* durante a maior parte do dia representa 76% do total das respostas. Por sua vez, o *sentir gozo* é referido em 64,7% das respostas. Mas será que sentir *sorridente e risonho* e *gozo* acontece de forma semelhante a toda a amostra?

Para responder a esta questão mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado, no sentido de avaliar a relação entre os referidos sentimentos e outras variáveis de caracterização sociocultural.

Os resultados permitem identificar diferenças estatísticas significativas entre os diferentes grupos etários e a percepção de *sorridente*<sup>104</sup>. São os mais jovens que expressam ter-se sentido *sorridentes e risonhos* e entre os mais velhos encontramos uma maior associação com não se ter sentido *sorridente e risonho* (tabela 19).

---

<sup>102</sup> A este propósito refira-se uma experiência em que se mede a avaliação subjectiva de felicidade pedindo aos sujeitos que coloquem um lápis na boca. Os resultados posteriores apresentam valores médios de felicidade superiores (Ekman et al., 1990; Soussignan, 2002; Strack, Martin, & Stepper, 1988).

<sup>103</sup> A literatura de auto-ajuda recupera esta ideia sugerindo *pensar em situações felizes* para desencadear emoções positivas (Martin, 2012).

<sup>104</sup>  $\chi^2_{(2)}=15,642; p<0,001$ .

**Tabela 19 - Escalões etários por sentir sorridente e risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
18-34	N	202	38	240
	% linha	84,20%	15,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,8*</b>	-3,8*	
35-54	N	160	59	219
	% linha	73,10%	26,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	1,3	
>=55	N	110	52	162
	% linha	67,90%	32,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,8*	<b>2,8*</b>	
Total	N	472	149	621
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A literatura sugere que há diferenças de género quanto à expressão de emoções (Brody & Hall, 2006). Uma das diferenças encontradas é a frequência do sorriso, sendo que os resultados indicam que as mulheres sorriem mais do que os homens. Tendo em mente estes resultados, procurámos explorar esta diferença na amostra em estudo, recorrendo ao teste de independência do qui-quadrado. Os resultados não revelam diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres e a ocorrência deste sentimento, contrariando a tese apresentada e indicando parecenças das formas de sentir de ambos os sexos<sup>105</sup>.

Contudo, apesar dos resultados não sugerirem diferenças, devemos ter presente que a expressão de emoções resulta não só de diferenças individuais (que não são abordadas neste trabalho) mas também de processos de socialização e estereótipos de género partilhados socialmente.

Apesar disso, encontram-se disparidades quanto a outros aspectos, e sentir *sorridente e risonho* não acontece de forma semelhante entre os diferentes

<sup>105</sup> A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 362).

estados civis, níveis de instrução ou situações profissionais, como veremos em seguida.

Através da análise dos resultados do teste de independência do qui-quadrado podemos perceber que as variáveis sentir sorridente/risonho e estado civil não são independentes e que há uma maior associação entre sentir *sorridente/risonho* e os *solteiros*, enquanto não sentir se associa de forma negativa com os *viúvos* (tabela 20)<sup>106</sup>.

**Tabela 20 - Estado civil por sentir sorridente/risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
Solteiro(a)	N	215	51	266
	% linha	80,80%	19,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,5*</b>	-2,5*	
Casado(a)	N	151	53	204
	% linha	74,00%	26,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0,8	
União de facto	N	34	6	40
	% linha	85,00%	15,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	-1,4	
Divorciado(a)/ separado(a)	N	56	23	79
	% linha	70,90%	29,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,1	1,1	
Viúvo(a)	N	15	16	31
	% linha	48,40%	51,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Total	N	471	149	620
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, questionámos uma possível relação entre este sentimento e a situação profissional. Esta relação foi aferida através do teste de independência do qui-quadrado e os resultados revelam que sentir sorridente/risonho e situação profissional não são independentes. Mais

<sup>106</sup>  $\chi^2_{(4)} = 19,686$ ;  $p < 0,001$ .

concretamente, a análise permite perceber que os que *procuram 1º emprego* sentem-se *sorridentes/risonhos* e, ao contrário os *reformados*, associam-se negativamente com a ocorrência deste sentimento (tabela 21)<sup>107</sup>.

**Tabela 21 - Situação profissional por sentir sorridente/risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
Empregado	N	299	87	386
	% linha	77,50%	22,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,2	-1,2	
Desempregado	N	49	24	73
	% linha	67,10%	32,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
À procura do 1º emprego	N	19	1	20
	% linha	95,00%	5,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Reformado	N	67	32	99
	% linha	67,70%	32,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,1*	<b>2,1*</b>	
Estudante	N	30	4	34
	% linha	88,20%	11,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Total	N	464	148	612
	% linha	75,80%	24,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para averiguar a relação entre sentir sorridente e o nível de instrução nesta amostra. Os resultados revelam que as duas variáveis estão associadas e que este sentimento ocorre mais entre níveis de instrução elevados (*universitário*) e menos entre graus de escolaridade mais baixos (*1º ciclo e 2º ciclo*), conforme se pode avaliar pela leitura da tabela 22<sup>108</sup>.

<sup>107</sup>  $\chi^2_{(4)} = 14,030$ ;  $p = 0,007$ .

<sup>108</sup>  $\chi^2_{(3)} = 22,373$ ;  $p < 0,001$ .

Tabela 22 - Nível de instrução por sentir sorridente/risonho

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
Até 2º ciclo do básico	N	75	49	124
	% linha	60,50%	39,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,5*	<b>4,5*</b>	
Secundário	N	165	44	209
	% linha	78,90%	21,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,2	-1,2	
Universitário	N	193	42	235
	% linha	82,10%	17,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,8*	
Pós-graduado	N	39	14	53
	% linha	73,60%	26,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Total	N	472	149	621
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Igualmente, encontrámos associações positivas entre ter sentido *gozo* e nível de escolarização dos respondentes, sendo que a sua ocorrência se associa a graus de escolaridade *universitário*, e a sua ausência com níveis de instrução mais baixos: 1º ciclo e 2º ciclo<sup>109</sup>.

Também a percepção sobre o rendimento tende a influenciar a percepção de sentir. Entre os que consideram que o *rendimento actual dá para viver* consideram também ter-se sentido *sorridentes/risonhos* no dia anterior. Quando é *muito difícil viver com o rendimento actual* há menor probabilidade de ocorrerem sentimentos deste tipo<sup>110</sup>.

<sup>109</sup> Entre sentir gozo e nível de instrução:  $X^2_{(3)}=16,250$ ;  $p=0,001$  com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias não sentir gozo e até 2º ciclo e ( $R_{ij}=3,9$ ) e entre sentir gozo e universitário ( $R_{ij}=2,0$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 363).

<sup>110</sup> Entre sentir sorridente e percepção de rendimento:  $X^2_{(3)}=24,551$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir sorridente e rendimento dá para viver ( $R_{ij}=2,1$ ) e não sentir sorridente e muito difícil viver com

No mesmo sentido, a percepção de *gozo* relaciona-se estatisticamente com a percepção de rendimento, no sentido de que os que consideram não ter sentido gozo, sentem *muitas dificuldades em viver com o rendimento actual*<sup>111</sup>.

Mas há outros factores que parecem influenciar sentir sorridente/risonho. Destacamos as *muito boas/boas condições de saúde*<sup>112</sup> e a *não existência de depressão*<sup>113</sup>.

Ao mesmo tempo, verifica-se uma associação entre ter sentido *gozo* e a *valorização da relação amorosa* sendo que os que sentiram *gozo* surgem relacionados com considerarem a *relação amorosa* como muito importante para a sua felicidade<sup>114</sup>.

Face à análise exposto conclui-se que sorrir e sentir gozo não são sentidos de forma semelhante em toda a amostra. A ocorrência destes sentimentos, claramente positivos, acontece mais aos jovens, solteiros, à procura de 1º emprego, com níveis de instrução elevados, boas condições de saúde e que percebem o seu rendimento como suficiente.

---

rendimento actual ( $R_{ij}=4,6$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 363).

<sup>111</sup> Entre sentir gozo e percepção de rendimento:  $X^2_{(3)}=22,983$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias não sentir gozo e muitas dificuldades em viver com o rendimento actual ( $R_{ij}=4,5$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 364).

<sup>112</sup> Entre sentir sorridente e percepção condições de saúde:  $X^2_{(4)}=52,121$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir sorridente e saúde boa ( $R_{ij}=2,6$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 364).

<sup>113</sup> Entre sentir sorridente e percepção de depressão:  $X^2_{(1)}=19,943$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir sorridente e não ter depressão ( $R_{ij}=4,5$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 365).

<sup>114</sup> Entre sentir gozo e valorização da relação amorosa para a felicidade:  $X^2_{(6)}=17,326$ ;  $p=0,008$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir gozo e importância da relação amorosa para a felicidade ( $R_{ij}=2,6$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 365).



#### 6.4. Em aprendizagem

A literatura refere a importância das pessoas se sentirem em aprendizagem e a fazer algo novo para a percepção de felicidade (Argyle, 2001, 2013b; Csikszentmihalyi, 1997, 2009).

De facto, e como veremos mais ao longo deste capítulo, os resultados indicam que sentir em aprendizagem está associado à ocorrência de sentimentos de felicidade.

De acordo com os nossos resultados, 55,1% dos respondentes *sentiu-se em aprendizagem* ou a fazer algo novo na véspera da inquirição. Mas não encontramos semelhanças entre as características socioculturais dos respondentes e a percepção de aprendizagem<sup>115</sup>.

Assim, com o objectivo de testar as relações entre sentir em aprendizagem e variáveis de caracterização sociocultural, recorreremos ao teste de independência do qui-quadrado.

A análise revela desde logo que sentir-se em aprendizagem não acontece de forma semelhante a todos os grupos etários considerados<sup>116</sup>. Os mais velhos não se sentiram em aprendizagem, ao contrário dos mais novos que surgem associados a sentir-se em aprendizagem (tabela 23).

---

<sup>115</sup> Refira-se que não se detectaram diferenças estatísticas significativas entre homens e mulheres e a percepção deste sentimento.

<sup>116</sup>  $X^2_{(2)}=8,456; p=0,015$ .

**Tabela 23 - Escalões etários por sentir-se em aprendizagem**

		Sentiu-se em aprendizagem	Não se sentiu em aprendizagem	Total
18-34	N	149	92	241
	% linha	61,80%	38,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,7*</b>	-2,7*	
35-54	N	116	102	218
	% linha	53,20%	46,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
>=55	N	76	84	160
	% linha	47,50%	52,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2	<b>2,2*</b>	
Total	N	341	278	619
	% linha	55,10%	44,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Igualmente questionámos se o sentimento de aprendizagem poderia estar associado ao nível de instrução do inquirido. De facto, os resultados do teste qui-quadrado revelam que é mais frequente sentir em aprendizagem entre os que detêm níveis de instrução mais elevados (*universitário e pós-graduação*<sup>117</sup>), e ao contrário, menos frequente entre os que têm como escolaridade o 2º ciclo. A tabela 24 permite perceber esta relação na sua expressão quantitativa (são os inquiridos com níveis de instrução secundário e universitário que numericamente se sentem em aprendizagem: n=105 e n=148, respectivamente) e que apresentam maior probabilidade de expressar este sentimento (resíduos estandardizados e ajustados significativos).

<sup>117</sup>  $X^2_{(3)}=19,707$ ;  $p<0,001$ .

**Tabela 24 - Nível de instruções por sentir em aprendizagem**

		Sentiu-se em aprendizagem	Não se sentiu em aprendizagem	Total
Até 2º ciclo do básico	N	52	72	124
	% linha	41,90%	58,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3*	<b>3,3*</b>	
Secundário	N	105	102	207
	% linha	50,70%	49,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	1,5	
Universitário	N	148	87	235
	% linha	63,00%	37,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,1*</b>	-3,1*	
Pós-graduado	N	36	17	53
	% linha	67,90%	32,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Total	N	341	278	619
	% linha	55,10%	44,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Por outro lado, os respondentes que declararam *sentir-se em aprendizagem* são também os que sentem que *vivem confortavelmente com o rendimento actual*<sup>118</sup> e que consideram a *realização profissional* muito importante para a sua felicidade<sup>119</sup>. Ao contrário, os que não se sentem em aprendizagem estão estatisticamente associados à situação profissional *desempregado*<sup>120</sup>.

Os resultados permitem perceber que sentir-se em aprendizagem apresenta diferenças no tecido social. Face estes resultados, colocámos a questão de perceber sentir em aprendizagem ser diferente em função da posição social ocupada. Através do teste *t* à igualdade de médias, explorámos esta hipótese da posição social média ser diferente entre sentir e não sentir em aprendizagem. os

<sup>118</sup> Entre sentir em aprendizagem e percepção do rendimento:  $X^2_{(3)}=21,911$ ;  $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir em aprendizagem e viver confortavelmente com o rendimento actual ( $R_{ij}=3,2$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 366).

<sup>119</sup> Entre sentir em aprendizagem e valorização da realização profissional como importante para a felicidade:  $X^2_{(1)}=8,584$ ,  $p=0,003$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir em aprendizagem e valorizar a realização profissional como importante para a felicidade ( $R_{ij}=2,9$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 367).

<sup>120</sup> Resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias não se sentir em aprendizagem e desempregado ( $R_{ij}=2,4$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 367).

resultados permitiram perceber que a posição social média é diferente entre quem se sente e não se sente em aprendizagem, e mais especificamente, que este sentimento se destaca entre os grupos sociais mais favorecidos (ver tabela 25)<sup>121</sup>.

**Tabela 25 - Posição social média entre sentir em aprendizagem**

	Posição social média
Sentiu-se em aprendizagem	<b>0,15</b>
Não se sentiu em aprendizagem	-0,23

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

De acordo com Baudelot e Gollac (2003), indivíduos com posições sociais mais elevadas tendem a valorizar sentir-se em aprendizagem como um dos aspectos relevantes para a sua felicidade e para a realização profissional. Os nossos resultados corroboram esta conclusão de que a posição social influencia a percepção deste sentimento.

## 6.5. Respeito

De todos os sentimentos propostos, o *respeito* é o que tem maior número de respostas a indicar a sua ocorrência. Cerca de 92,7% da amostra sentiu-se tratado com respeito, durante a maior parte do tempo, no dia anterior à inquirição.

Ainda assim, e apesar da sua relevância quantitativa, verificam-se diferenças nas características socioculturais associadas à sua percepção,

<sup>121</sup>  $t_{(617)}=4,594$ ,  $p<0,001$ .

nomeadamente em relação ao padrão já identificado para os outros sentimentos, que passaremos a explorar.

A primeira questão que se coloca é a de saber se há diferenças entre os sexos quanto à percepção de ser tratado com respeito. Através do teste de independência do qui-quadrado, avaliámos a relação entre estas variáveis. O primeiro aspecto que se destaca é que há diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto à ocorrência deste sentimento, contrariando resultados anteriores que sugeriam semelhanças das formas de sentir de homens e mulheres <sup>122</sup>. A leitura da tabela 26, nomeadamente dos resíduos estandardizados e ajustados, mostra que é entre as *mulheres* que não se *sentir tratado(a)s com respeito* encontra maior expressão quantitativa e estatisticamente significativa. Ao contrário, os homens apresentam uma maior associação com a percepção de respeito.

**Tabela 26 - Sexo por sentir-se tratado com respeito**

		Sentiu-se tratado com respeito	Não se sentiu tratado com respeito	Total
Homem	N	276	14	290
	% linha	95,20%	4,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Mulher	N	298	31	329
	% linha	90,60%	9,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>	
Total	N	574	45	619
	% linha	92,70%	7,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Os estudos sobre as diferenças de género na expressão de emoções alertam para a necessidade de situar as diferenças existentes no contexto e

<sup>122</sup>  $\chi^2_{(1)} = 4,827, p = 0,028$ .

cultura. A expressão de emoções varia também em função das idades, motivos, cultura, circunstâncias e processos de socialização (Brody & Hall, 2006).

De facto, o senso comum tende a atribuir maior emocionalidade e expressividade às mulheres e alguns resultados de estudos científicos corroboram esta ideia. Mas os estereótipos de género ignoram o contexto social e as diferenças sociais conduzindo à assumpção de que as diferenças entre sexos quanto à expressão de emoções se devem unicamente a diferenças biológicas (Brody & Hall, 2006; Shields, Dallas, Di Leone, & Hadley, 2006).

As diferenças entre homens e mulheres poderão dever-se aos diferentes papéis sociais que desempenham sendo a expressão da emoção uma adaptação a estas diferenças, tal como sugerem os resultados seguintes em que se explora a relação entre percepção de rendimento e percepção de respeito.

O teste de independência do qui-quadrado mostra que sentir tratado com respeito está estatisticamente associado com a percepção da suficiência dos rendimentos. Mais especificamente, esta relação fica expressa pelos que consideram *ser muito difícil viver com o rendimento actual* e não se sentem tratados com respeito<sup>123</sup>. Refira-se ainda que entre os que declaram grandes dificuldades financeiras, a maioria são mulheres (63,6%)<sup>124</sup>.

---

<sup>123</sup>  $X^2_{(3)}=9,413; p=0,024$ .

<sup>124</sup> A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 368).

**Tabela 27 - Percepção de suficiência do rendimento por sentir-se tratado com respeito**

		Sentiu-se tratado com respeito	Não se sentiu tratado com respeito	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	124	7	131
	% linha	94,70%	5,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
O rendimento actual dá para viver	N	291	17	308
	% linha	94,50%	5,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Difícil viver com o rendimento actual	N	103	11	114
	% linha	90,40%	9,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,1	1,1	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	55	10	65
	% linha	84,60%	15,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,7*	<b>2,7*</b>	
Total	N	573	45	618
	% linha	92,70%	7,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Assim, as mulheres são o grupo social mais penalizado quanto a (não) sentir respeito, uma vez que não se encontra diferenças estatísticas significativas decorrentes das diferentes posições sociais ocupadas, nem do grupo etário.

Este resultado é mais um indicador das desigualdades sociais que trespassam as formas de sentir.

## 6.6. Felicidade

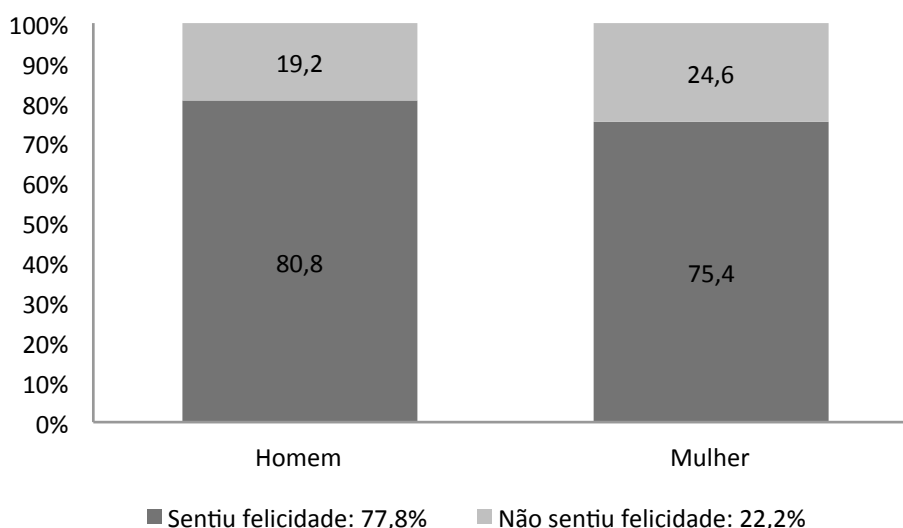
Os resultados relativos à identificação da ocorrência de sentimentos que apresentámos permitem reforçar a ideia de que a maioria das pessoas durante a maior parte do tempo experiencia emoções positivas (Kruger et al., 2009). Por sua vez, a felicidade é dos sentimentos mais experienciados (só *sentir em aprendizagem* tem um número mais elevado de respostas).

Pretende-se agora explorar as regularidades sociais associadas a este sentimento, nomeadamente compreender se existem semelhanças nas características socioculturais, nomeadamente relativas à idade, sexo e posição social, associadas à percepção de felicidade.

A maioria dos inquiridos (77,9%) considera ter sentido felicidade durante o dia anterior à realização do inquérito (reflectindo sobre todo o dia, desde manhã até ao seu final e entrando em consideração com quem esteve, o que fez e como se sentiu).

Por um lado, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o facto de se ser homem ou mulher e *sentir felicidade*, apesar de quantitativamente as mulheres terem maior expressão entre os que não sentem felicidade, conforme podemos visualizar no gráfico 6. Mas, por outro lado, e tal como fomos percebendo ao longo do capítulo para outros sentimentos, há diferenças significativas entre os que sentiram e os que não sentiram felicidade, sendo possível identificar algumas regularidades para cada um destes grupos.

Gráfico 6 - Percepção de felicidade por sexo (%)





Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para averiguar a relação entre sentir felicidade e a idade do inquirido. Verifica-se que as duas variáveis estão associadas e a análise dos resíduos estandardizados permitiu perceber que esta relação se deve à maior probabilidade de sentir felicidade ocorrer entre os mais jovens e de não sentir felicidade ocorrer entre os mais velhos (tabela 28)<sup>125</sup>.

A análise da tabela de contingência em seguida apresentada, revela diferenças quantitativas entre os que sentiram felicidade (a maioria dos inquiridos, 77,9% das respostas). Adicionalmente, foram os jovens que mais perceberam ter sentido felicidade (41,7%), seguindo-se os do grupo 35-54 anos (33,9%) e apenas 24,4% dos mais velhos declara ter sentido felicidade.

**Tabela 28 – Percepção de felicidade por grupo etário**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
18-34	N	202	38	240
	% coluna	41,70%	27,70%	38,60%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-3,0*	
35-54	N	164	54	218
	% coluna	33,90%	39,40%	35,10%
	Res. Est. Aj.	-1,2	1,2	
>=55	N	118	45	163
	% coluna	24,40%	32,80%	26,20%
	Res. Est. Aj.	-2,0*	<b>2,0*</b>	
Total	N	484	137	621
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Lembramos que a análise desenvolvida no capítulo anterior permitiu perceber que sentir felicidade apresenta valores médios de posição social positivos e não sentir felicidade, negativos.

<sup>125</sup>  $\chi^2_{(2)} = 9,261$ ;  $p = 0,01$ .

Procurámos ainda perceber como se relaciona a percepção de felicidade com a percepção de outros sentimentos. Através de testes de independência do qui-quadrado exploraram-se as relações entre sentir/não sentir felicidade e a percepção de outros sentimentos. Esta análise permitiu perceber que não sentir felicidade acontece a par de sentimentos negativos, associando-se de forma particularmente intensa com sentir *preocupação*, sentir *tristeza*, sentir *raiva* e *stress* e com não se sentir *sorridente/risonho*, não se sentir *em aprendizagem*, não se sentir *tratado com respeito* e não sentir *gozo*. Os cruzamentos entre a variável sentir felicidade e os sentimentos negativos analisados encontram-se expressos na tabela seguinte (tabela 29).<sup>126</sup>

---

<sup>126</sup> Os testes de qui-quadrado realizados entre sentir felicidade e estas variáveis são: com preocupação ( $X^2_{(1)}=11,933$ ,  $p=0,001$ ); com tristeza ( $X^2_{(1)}=76,910$ ,  $p<0,001$ ); com raiva ( $X^2_{(1)}=13,837$ ,  $p<0,001$ ); com stress ( $X^2_{(1)}=6,398$ ,  $p=0,011$ ).

**Tabela 29 - Sentimentos negativos e felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Sentiu preocupação	N	287	104	391
	% linha	73,40%	26,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,5*	<b>3,5*</b>	
Não sentiu preocupação	N	193	33	226
	% linha	85,40%	14,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,5*</b>	-3,5*	
Total	N	480	137	617
	% linha	77,80%	22,20%	100,00%
Sentiu tristeza	N	103	83	186
	% linha	55,40%	44,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-8,8*	<b>8,8*</b>	
Não sentiu tristeza	N	375	54	429
	% linha	87,40%	12,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>8,8*</b>	-8,8*	
Total	N	478	137	615
	% linha	77,70%	22,30%	100,00%
Sentiu raiva	N	53	32	85
	% linha	62,40%	37,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Não sentiu raiva	N	430	105	535
	% linha	80,40%	19,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,7*</b>	-3,7*	
Total	N	483	137	620
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%
Sentiu stress	N	234	83	317
	% linha	73,80%	26,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	<b>2,5*</b>	
Não sentiu stress	N	250	54	304
	% linha	82,20%	17,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,5*</b>	-2,5*	
Total	N	484	137	621
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Por sua vez, os respondentes que sentiram felicidade estão estatisticamente (e positivamente) relacionados com *sentimentos de segurança, avaliação positiva da sua condição de saúde, convívio mais frequente com família, amigos e colegas*, à maior valorização destes momentos e também a estar numa *relação amorosa*<sup>127</sup>.

Da mesma forma questionámos a relação entre a percepção de felicidade e a percepção de sentimentos positivos. Recorremos ao teste de independência do qui-quadrado para avaliar estas relações. Os resultados da análise realizada permitem perceber que sentir felicidade está positivamente relacionado com outros sentimentos positivos (tabela 30) e negativamente associado a sentimentos negativos (tabela 29)<sup>128</sup>. Mais especificamente, a ocorrência de sentimentos felizes acontece a par de sentir sorridente e risonho, em aprendizagem ou a fazer algo de novo, de se sentir tratado com respeito e gozo. Ao mesmo tempo, verifica-se uma maior probabilidade de quem sente felicidade não sentir tristeza, preocupação, raiva ou stress (tabela 30).

Lembramos ainda que as posições sociais mais elevadas se associam à ocorrência de sentimentos de felicidade<sup>129</sup>, de aprendizagem, de gozo e sorridente mas também a não sentir tristeza e a stress (tabela 31).

---

<sup>127</sup> Entre nível de segurança e sentir felicidade:  $X^2_{(3)}=9,959$ ,  $p=0,019$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias sentir muito seguro e sentir felicidade ( $R_{ij}=2,7$ ); entre estar numa relação conjugal/namoro e sentir felicidade:  $X^2_{(1)}=9,843$ ,  $p=0,002$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias estar numa relação conjugal/namoro e sentir felicidade ( $R_{ij}=3,1$ ). As tabelas que sustentam esta análise podem ser consultadas em anexo (Anexo 3, páginas 368 a 371).

<sup>128</sup> Os testes de qui-quadrado realizados entre sentir felicidade e estas variáveis são: com sentir sorridente/risonho ( $X^2_{(1)}=201,749$ ,  $p<0,001$ ); com sentir em aprendizagem ( $X^2_{(1)}=30,873$ ,  $p<0,001$ ); com sentir tratado com respeito ( $X^2_{(1)}=17,311$ ,  $p<0,001$ ); com sentir gozo ( $X^2_{(1)}=104,903$ ,  $p<0,001$ ).

<sup>129</sup> Os testes  $t$  à igualdade de médias referentes a esta análise são significativos e foram apresentados ao longo do capítulo.

**Tabela 30 - Sentimentos positivos e felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Sentiu-se sorridente e risonho	N	429	41	470
	% linha	91,30%	8,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>14,2*</b>	-14,2*	
Não se sentiu sorridente e risonho	N	53	95	148
	% linha	35,80%	64,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-14,2*	<b>14,2*</b>	
Total	N	482	136	618
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%
Sentiu-se em aprendizagem	N	292	47	339
	% linha	86,10%	13,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>5,6*</b>	-5,6*	
Não se sentiu em aprendizagem	N	186	90	276
	% linha	67,40%	32,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-5,6	<b>5,6*</b>	
Total	N	478	137	615
	% linha	77,70%	22,30%	100,00%
Sentiu-se tratado com respeito	N	456	114	570
	% linha	80,00%	20,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,2*</b>	-4,2*	
Não se sentiu tratado com respeito	N	24	21	45
	% linha	53,30%	46,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,2*	<b>4,2*</b>	
Total	N	480	135	615
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%
Sentiu gozo	N	362	38	400
	% linha	90,50%	9,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>10,2*</b>	-10,2*	
Não sentiu gozo	N	118	98	216
	% linha	54,60%	45,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-10,2*	<b>10,2*</b>	
Total	N	480	136	616
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 31 - Posição social (média) por sentir/não sentir felicidade, aprendizagem, gozo, sorridente, stress**

	N	Posição social média
Sentiu felicidade	484	<b>0,03</b>
Não sentiu felicidade	137	-0,21
Sentiu em aprendizagem	341	<b>0,15</b>
Não sentiu em aprendizagem	278	-0,23
Sentiu gozo	401	<b>0,08</b>
Não sentiu gozo	219	-0,23
Sentiu sorridente	472	<b>0,05</b>
Não sentiu sorridente	149	-0,26
Sentiu tristeza	188	-0,34
Não sentiu tristeza	430	<b>0,12</b>
Sentiu stress	319	<b>0,08</b>
Não sentiu stress	306	-0,13

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Podemos então concluir que há desigualdade social associada às formas de sentir felicidade, penalizando os que socialmente são mais vulneráveis: os mais velhos, com menores níveis de instrução, que ocupam posições mais baixas na hierarquia social.

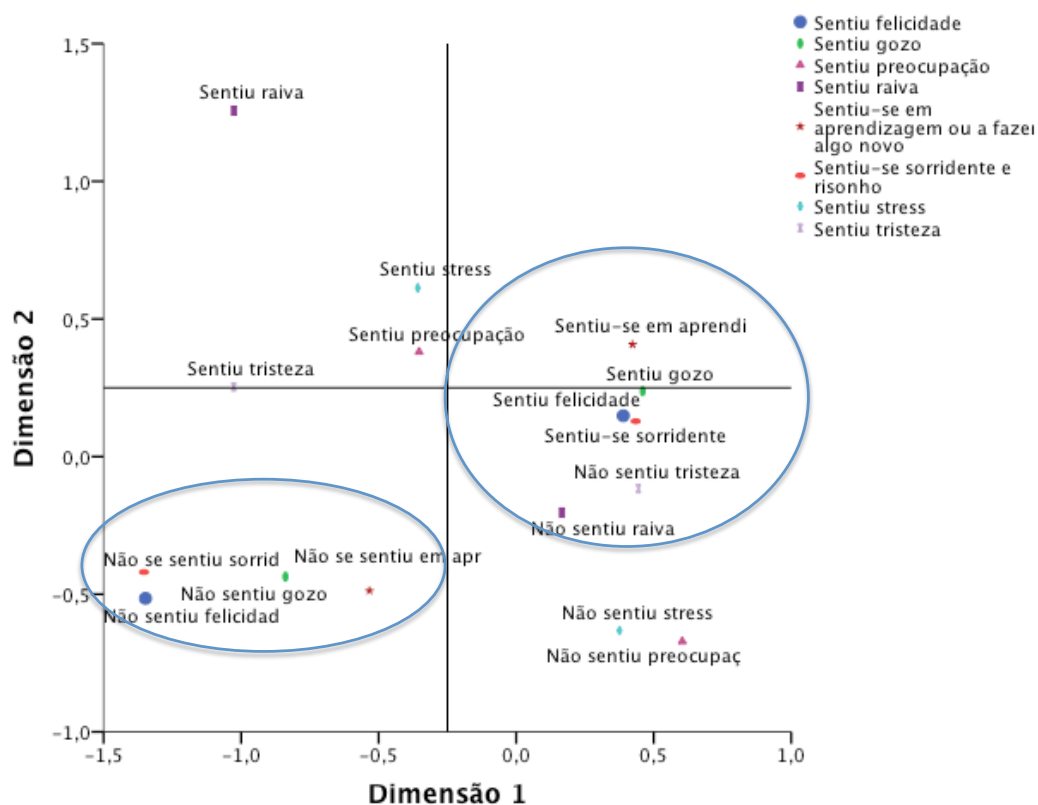
Os resultados apontam, como vimos, para diferenças sociais associadas às formas de sentir. Mas será possível identificar constelações de sentimentos? Ou seja, grupos que partilham formas semelhantes de sentir? Se sim, então impõe-se conhecer as regularidades do sentir e as características sociais dos que sentem de forma semelhante.

## 6.7. Topologia das formas de sentir

Face a estes resultados, importa agora identificar configurações de sentimentos, procurando analisá-los de forma conjunta e relacional e identificar

agrupamentos de indivíduos que partilham formas de sentir e expressar sentimentos. Nesse sentido, recorreremos a uma Análise de Correspondências Múltiplas (ACM), cuja representação gráfica nos dá a possibilidade de visualizar as relações entre sentimentos e assim fazer uma análise conjunta, simultânea e relacional dos diferentes sentimentos ocorridos no dia anterior à inquirição. São eles: felicidade, gozo, preocupação, raiva, aprendizagem, sentir sorridente, stress e tristeza (negativos e positivos)<sup>130</sup>. O gráfico 7 representa as relações entre eles.

Gráfico 7 - Topologia de formas de sentir



<sup>130</sup> A variável sentir *tratado com respeito* não foi incluída na análise por não contribuir para nenhuma dimensão e por isso dificultar a interpretação das relações existentes entre as outras variáveis. A análise da ACM, iniciou-se com a identificação das dimensões mais significativas (através dos valores de inércia) e análise das medidas de discriminação de cada uma das variáveis propostas. A dimensão 1 tem uma variância explicativa de 33,3% e a dimensão 2 de 16,9%. A interpretação das dimensões fez-se por via das contribuições de cada categoria para a estruturação do espaço e do seu posicionamento nos quadrantes. Esta análise, completada com a interpretação da representação gráfica, permitiu designar as dimensões e sustentar a análise interpretativa (Carvalho, 2008).

A análise relacional das várias categorias em simultâneo permite identificar as associações privilegiadas entre elas (o que aproxima e distancia diferentes atributos) e conhecer a sua configuração.

O exame dos resultados permite perceber como cada uma das dimensões diferencia os objectos em análise. A dimensão 1 opõe sentimentos positivos a negativos; e a dimensão 2 está estruturada em torno da oposição sentir/não sentir.

A análise centrada na contribuição das categorias permite desde logo perceber que a primeira dimensão distingue uma configuração de sentimentos, agrupando sentimentos negativos: não sentir felicidade aproxima-se de não sentir gozo, não se sentir sorridente e não se sentir em aprendizagem. Por sua vez, a segunda dimensão estrutura uma configuração de sentimentos positivos, permitindo perceber que a ocorrência de felicidade se encontra associada a aprendizagem, gozo, sentir sorridente e risonho e à não ocorrência de sentimentos de tristeza ou de raiva. Assim, podemos identificar dois agrupamentos de sentimentos: um que relaciona não sentir felicidade com sentir sentimentos negativos; outro, que destaca os sentimentos positivos que acompanham a percepção de felicidade.

A identificação de regularidades nos processos de sentir mostra-nos que há indivíduos que partilham a expressão dos sentimentos. Face a estes resultados, iremos em seguida explorar as características socioculturais destes grupos identificados.

## **6.8. Tipologia social das formas de sentir**

Uma vez identificadas as relações de interdependência entre sentimentos que nos permitiram identificar agrupamentos de indivíduos que partilham a



mesma forma de os perceber, pretende-se agora aprofundar o conhecimento acerca destes grupos.

A análise bivariada identificou já algumas diferenças sociais subjacentes a cada um dos sentimentos. Contudo, pretende-se agora conhecer melhor os grupos que partilham regularidades quanto às suas formas de sentir. Mais especificamente, pretende-se ficar a conhecer as características socioculturais associadas a cada um dos grupos.

Assim, neste ponto será efectuada a delimitação dos grupos sugeridos pela ACM, segundo as semelhanças entre si e diferenças face aos outros, através de uma análise classificatória ou análise de *clusters*<sup>131</sup>.

Após a identificação dos grupos, quanto à sua dimensão, procedeu-se à exploração das suas especificidades, nomeadamente à sua distribuição por sexo, nível de instrução, estado civil e escalão etários. A tabela seguinte (tabela 32) apresenta as principais características de cada um dos grupos.

---

<sup>131</sup> As variáveis usadas para classificar os indivíduos são os scores factoriais decorrentes da ACM realizada. A técnica de classificação utilizada foi a hierárquica, comparando os métodos de agrupamento de *Ward* e *Vizinho mais afastado*, nomeadamente pela análise dos dendogramas e representação gráfica dos coeficientes de fusão, para apoiar a decisão quanto ao número de *clusters* a incluir na análise. Definido o número de *clusters* a considerar, em seguida, procedeu-se a uma classificação não hierárquica para otimizar a escolha dos indivíduos pertencentes a cada grupo, tal como sugerido em Marôco (2011).

Tabela 32 - Características dos grupos I (sexo, grupo etário, estado civil e nível de instrução)

			Grupo 1	Grupo 2	Total
Sexo	Homem	N	148	146	294
		% linha	50,30%	49,70%	100,00%
		Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
	Mulher	N	152	180	332
		% linha	45,80%	54,20%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-1,1	1,1	
	Total	N	300	326	626
		% linha	47,90%	52,10%	100,00%
Grupo Etário	18-34	N	109	134	243
		% linha	44,90%	55,10%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-1,2	1,2	
	35-54	N	92	127	219
		% linha	42,00%	58,00%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>	
	>=55	N	99	65	164
		% linha	60,40%	39,60%	100,00%
		Res. Est. Aj.	<b>3,7*</b>	-3,7*	
	Total	N	300	326	626
		% linha	47,90%	52,10%	100,00%
Estado civil	Solteiro(a)	N	125	144	269
		% linha	46,50%	53,50%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-0,6	0,6	
	Casado(a)/União Facto	N	118	127	245
		% linha	48,20%	51,80%	100,00%
		Res. Est. Aj.	0,1	-0,1	
	Divorciado(a)/separado(a)	N	39	40	79
		% linha	49,40%	50,60%	100,00%
		Res. Est. Aj.	0,3	-0,3	
	Viúvo(a)	N	17	15	32
		% linha	53,10%	46,90%	100,00%
		Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
	Total	N	299	326	625
		% linha	47,80%	52,20%	100,00%
Nível de instrução	Nenhum	N	3	2	5
		% linha	60,00%	40,00%	100,00%
		Res. Est. Aj.	0,5	-0,5	
	1º ciclo do básico	N	32	19	51
		% linha	62,70%	37,30%	100,00%
		Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
	2º ciclo do básico	N	30	40	70
		% linha	42,90%	57,10%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-0,9	0,9	
	Secundário	N	109	101	210
		% linha	51,90%	48,10%	100,00%
		Res. Aj. Est.	1,4	-1,4	
	Universitário	N	109	128	237
		% linha	46,00%	54,00%	100,00%
		Res. Aj. Est.	-0,8	0,8	
	Pós graduado	N	17	36	53
		% linha	32,10%	67,90%	100,00%
		Res. Est. Aj.	-2,4*	<b>2,4*</b>	
	Total	N	300	326	626
		% linha	47,90%	52,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A leitura da tabela 32 revela as principais características socioculturais que distinguem os dois grupos.

Podemos desde logo perceber que nem o sexo, nem o estado civil, são variáveis diferenciadoras destes dois grupos: a distribuição de homens e mulheres é semelhante, tal como a distribuição das várias categorias do estado civil que também não apresenta diferenças relevantes. Ao contrário, verifica-se que os grupos identificados apresentam diferenças quanto à idade e nível de instrução dos seus membros. Mais especificamente, e recorrendo ao teste de independência do qui-quadrado e à análise dos resíduos estandardizados, verificámos que o grupo 1 é constituído por indivíduos dos três grupos etários propostos (que apresentam pesos relativamente proporcionais) mas apresenta uma maior probabilidade de ter indivíduos com mais de 55 anos<sup>132</sup>. Por sua vez, o grupo 2 apresenta uma maior peso de indivíduos com idades entre os 35 e os 54 anos, sendo que esta co-ocorrência é significativa.

Da mesma forma, através do teste de independência do qui-quadrado podemos perceber que os grupos se distinguem quanto aos seus níveis de instrução<sup>133</sup>. Esta diferença assenta na maior probabilidade dos membros do grupo 2 apresentarem níveis de instrução mais elevados (análise dos resíduos estandardizados e ajustados na tabela 32).

Para completar esta análise, explorámos ainda a hipótese dos grupos serem diferentes em função da situação profissional dos seus membros. Os resultados do teste de independência do qui-quadrado permitem perceber que este é também um aspecto diferenciador dos grupos<sup>134</sup>. De facto, verifica-se uma maior probabilidade dos membros do grupo 2 estarem empregados e dos membros do grupo 1 estarem reformados, tal como se pode verificar na tabela 33.

---

<sup>132</sup>  $X^2_{(2)}=14,159; p=0,001$ .

<sup>133</sup>  $X^2_{(5)}=12,523; p=0,028$ .

<sup>134</sup>  $X^2_{(4)}=10,648; p=0,05$ .

**Tabela 33 - Características dos grupos II (situação profissional, ações face à crise e pressão no dia-a-dia)**

		Grupo 1	Grupo 2	Total
Situação profissional	Empregado	N	173	215
		% linha	44,60%	55,40%
		Res. Est. Aj.	-2,0*	<b>2,0*</b>
	Desempregado	N	31	42
		% linha	42,50%	57,50%
		Res. Est. Aj.	-0,9	0,9
	Á procura do 1º emprego	N	12	9
		% linha	57,10%	42,90%
		Res. Est. Aj.	0,9	-0,9
	Reformado	N	62	39
		% linha	61,40%	38,60%
		% coluna	21,10%	12,10%
	Estudante	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-3,0*
		N	16	18
		% linha	47,10%	52,90%
	Total	% coluna	5,40%	5,60%
		Res. Est. Aj.	-0,1	0,1
		N	294	323
		% linha	47,60%	52,40%
Acções face à crise	Contenção de despesas	N	107	105
		% linha	50,50%	49,50%
		Res. Est. Aj.	1,0	-1,0
	Poupança	N	66	59
		% linha	52,80%	47,20%
		Res. Est. Aj.	1,3	-1,3
	Alteração do consumo	N	40	65
		% linha	38,10%	61,90%
		Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>
	Sem modificação	N	45	46
		% linha	49,50%	50,50%
		Res. Est. Aj.	0,3	-0,3
	Outra	N	10	10
		% linha	50,00%	50,00%
		Res. Est. Aj.	0,2	-0,2
	Trabalhar mais	N	6	14
		% linha	30,00%	70,00%
		Res. Est. Aj.	-1,6	1,6
Pressão no dia-a-dia	Sente pressão	N	274	299
		% linha	47,80%	52,20%
		Res. Est. Aj.	-7,3*	<b>7,3*</b>
	Não sente pressão	N	134	239
		% linha	35,90%	64,10%
		Res. Est. Aj.	-7,3*	<b>7,3*</b>
	Total	N	164	86
		% linha	65,60%	34,40%
		Res. Est. Aj.	<b>7,3*</b>	-7,3*
		N	298	325
		% linha	47,80%	52,20%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, verifica-se que o segundo grupo apresenta maior probabilidade de ter alterado o seu comportamento de consumo face à crise,

nomeadamente recorrendo à poupança, e apresenta maior probabilidade de sentir pressão no dia-a-dia<sup>135</sup>.

Por sua vez, detectam-se diferenças quanto à posição social média de cada um dos grupos considerados. Os resultados de um teste *t* à igualdade de médias revela que o grupo 1 tende a apresentar uma posição social média inferior à do grupo 2 e que essas diferenças são estatisticamente significativas (tabela 34)<sup>136</sup>.

**Tabela 34 - Posição social (média) entre grupos**

	Posição social média
Grupo 1	-0,14
Grupo 2	<b>0,08</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Os resultados permitiram concluir que há diferenças sociais associadas às formas de sentir. Mas permitiram ainda perceber que estas diferenças decorrem de desigualdades sociais mais vastas e tendem a penalizar os indivíduos com menores recursos socioeconómicos.

Mais concretamente, a ocorrência de sentimentos negativos (e a não ocorrência de sentimentos positivos) encontra forte expressão junto dos mais velhos, com menor posição social, níveis de instrução mais baixos e que expressam dificuldades financeiras (grupo 1).

Ao contrário, a percepção de sentimentos positivos tende a ocorrer entre os mais novos, com níveis de instrução mais elevados, socialmente integrados e que não percebem dificuldades económicas (grupo 2).

<sup>135</sup>  $\chi^2_{(1)}=52,823; p<0,001$ .

<sup>136</sup>  $t_{(624)}=-2,670; p=0,008$ .

Estes dados permitem ainda concluir acerca da importância que as condições sociais assumem para distinguir formas de sentir – penalizando com sentimentos negativos aqueles com condições menos favoráveis – e especificamente, a felicidade, influenciando a percepção deste sentimento.

## 6.9. Conclusão

No início deste capítulo avançámos a hipótese de que há diferenciação social das formas de sentir, nomeadamente em função do sexo, idade e posição social. Com o objectivo de confirmar ou infirmar esta hipótese, ao longo do capítulo explorámos sociologicamente as associações entre a percepção de diversos sentimentos – positivos e negativos – e as características socioculturais da amostra.

Desde logo, foi possível perceber que a percepção de sentimentos positivos é superior, ainda que cerca de um terço da amostra refira ter sentido tristeza, metade stress e mais de metade preocupação.

Mais ainda, os nossos dados revelam que há diferenças socioculturais associadas aos vários sentimentos analisados. Se os sentimentos positivos – como sorrir, gozo, aprendizagem tendem a ocorrer entre os mais novos, com posições sociais médias mais elevadas, com maiores níveis de instrução e que não sentem dificuldades em viver com o rendimento actual; os sentimentos negativos tendem a acontecer aos mais velhos, com menor posição social, reformados ou desempregados com baixos níveis de escolaridade e que declaram dificuldades em viver com os rendimentos actuais.

Entre os sentimentos negativos, a excepção é o stress. De facto, a percepção de stress destaca-se entre as posições sociais (médias) mais elevadas, diminui com o aumento da idade e atinge principalmente os empregados e as

mulheres. Da mesma forma, a percepção de stress associa-se à valorização do consumo e reconhecimento social como dimensões importantes para a felicidade individual. Se o stress constitui um indicador do desequilíbrio existente entre as solicitações e as capacidades de lhes dar resposta, facilmente depreendemos como os apelos sociais e o desejo de adequação condicionam as formas de sentir, atingindo diferentemente homens e mulheres, de idades e posição social distintas.

Uma breve nota para realçar ainda as diferenças encontradas quanto à percepção de respeito. Não sentir respeito associa-se às mulheres e aos que sentem dificuldades em viver com o rendimento actual (que são maioritariamente mulheres).

Esta síntese dos resultados apresentados ao longo do capítulo reforça a hipótese proposta de que as formas de sentir são socialmente diferenciadas. Estas diferenças ficam essencialmente marcadas pela posição social, pela idade e pelo sexo, e mais especificamente pela maior probabilidade de ocorrência de sentimentos positivos entre os que detêm maior posição social e menor idade. Dito de outra forma, condições sociais favoráveis propiciam a ocorrência de sentimentos positivos e de felicidade.

Estes resultados conduzem à necessidade de aprofundamento de algumas destas dimensões relativas às condições de vida que, indiscutivelmente influenciam a percepção de sentimentos e a percepção de felicidade, e mais especificamente, ao aprofundamento das diferenças sociais subjacentes, aspectos a que nos dedicaremos no capítulo seguinte. Mais especificamente, passaremos a analisar quais os factores circunstanciais que poderão ajudar a aprofundar a compreensão desta desigual forma de sentir.

## Capítulo 7 – A importância das condições de vida para a felicidade

“Não há dúvida de que as condições em que os indivíduos vivem, os marcam e diferenciam.”(Durkheim, 1977).

Os resultados alcançados no capítulo anterior permitiram confirmar a hipótese avançada de que há diferenças sociais associadas às formas de sentir. Face a esta conclusão impõe-se agora explorar as condições sociais inerentes a esta diferenciação. O capítulo três será assim dedicado ao teste da hipótese previamente apresentada de que a felicidade é produzida e moldada em condições sociais concretas.

De acordo com Graham (2011a), os resultados das investigações acerca de felicidade revelam um elevado grau de coerência nas determinantes demográficas e socioeconómicas, nomeadamente as fortes semelhanças na forma como a faixa etária, o rendimento, o grau de instrução e o desemprego se relacionam com felicidade.

Também outros estudos indicam que, independentemente do país em análise, é possível identificar características associadas a felicidade, nomeadamente a idade, o rendimento e a posição social (Di Tella et al., 2003).

Sabendo que diferentes dimensões contribuem para influenciar as percepções de felicidade (Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984) pretende-se agora perceber como, no contexto nacional, se articulam as influências das dimensões estruturais, sociais ou circunstanciais e individuais.

Assim, este capítulo está organizado em função deste objectivo: identificar e aprofundar o conhecimento sobre os aspectos sociais que mais contribuem para moldar a percepção de felicidade.



Começaremos este capítulo com uma abordagem à satisfação com a vida (e aos seus diferentes aspectos) dos portugueses para passar de seguida a uma análise mais fina dos elementos que concorrem para a sua avaliação. Mais especificamente, serão analisados factores biográficos (idade, sexo, nível de instrução e estado civil); as circunstâncias em que se processa a avaliação e se constroem as percepções (as condições de vida do dia-a-dia, a saúde, as relações interpessoais e o sentimento de segurança); bem como, a influência de factores relacionados com o trabalho e a vida profissional.

### 7.1. As dimensões da satisfação com a vida

Tal como foi afirmado anteriormente, a medição da satisfação com a vida pretende captar a satisfação global com a vida nas suas diferentes dimensões e traduzir uma avaliação conjunta de diferentes parâmetros da vida das pessoas num único indicador (Diener & Seligman, 2004).

Embora não considerando que *satisfação com a vida* e *felicidade* sejam termos sinónimos, consideramos que a medição da *satisfação com a vida* pode ser uma primeira aproximação, genérica mas válida, aos aspectos que são relevantes na vida das pessoas e que contribuem para formar as percepções de felicidade. Sabemos que enquanto medida pretende captar um julgamento final e que entra em consideração com diferentes dimensões. Mas quais são as dimensões consideradas? E destas, quais contribuem mais para a percepção de felicidade?

Para responder a estas questões e identificar a estrutura de relações que estão inerentes à *satisfação com a vida*, recorreu-se à aplicação de uma Análise em Componentes Principais (ACP), a sete indicadores de satisfação (tabela 35)<sup>137</sup>.

As medidas de avaliação subjectiva traduzem julgamentos globais acerca da forma como as pessoas percebem a sua vida e constituem por isso um primeiro indicador relevante para a compreensão da felicidade uma vez que nos dão pistas para aprofundar o tema.

**Tabela 35 - Dimensões da satisfação com a vida**

(Análise em Componentes Principais com rotação Varimax)

	Contribuição em cada componente	Variância explicada (%)
<b>Componente 1 - Condições estruturais</b>		
Satisfação com a Economia	0,879	40,7
Satisfação com o Governo	0,882	
Satisfação com a Democracia	0,666	
<b>Componente 2 - Condições de vida</b>		
Satisfação com o estado actual da educação	0,855	34,8
Satisfação com o estado actual dos serviços de saúde	0,884	
<b>Componente 3 - Condições individuais</b>		
Grau de satisfação com emprego	0,884	26,0
Grau de satisfação com a conciliação entre tempo profissional e pessoal	0,886	

Fonte dos dados: ESS5, 2010

Com base nestes resultados podemos identificar três dimensões inerentes à satisfação com a vida: uma dimensão relacionada com as condições estruturais que sintetiza a satisfação com o estado da economia, com a qualidade da

<sup>137</sup> O European Social Survey (ESS.5) inclui os seguintes indicadores de satisfação com a vida: Satisfação com a economia actual, Satisfação com o Governo, Satisfação com a democracia, Satisfação com o estado actual da educação, Satisfação com o estado actual dos serviços de saúde, Satisfação com emprego, Satisfação com a conciliação entre tempo profissional e pessoal. Estes indicadores são medidos em escala de 0 a 10, em que 0 representa a pontuação para extremamente insatisfeito e 10 para extremamente satisfeito.

Tendo verificado os requisitos de aplicação da ACP, através da estatística Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=0,688) e do teste de esfericidade de Bartlett, ( $\chi^2_{(21)}=1717,171$ ,  $p<0,001$ ), foi possível extrair três componentes que explicam 76,9% da variância total.

Refira-se ainda que foram gravados os scores factoriais resultantes desta ACP para posterior utilização das variáveis estandardizadas.

democracia e com a prestação do governo (esta componente explica 40,7% da satisfação); uma dimensão de condições de vida que traduz a satisfação com o estado actual dos serviços de saúde e educação (34,8%); e uma terceira dimensão mais individual que sumariza a satisfação com a vida pessoal, nomeadamente com o emprego e com a conciliação entre tempo pessoal e profissional (26%).

Os resultados reforçam as conclusões de outros estudos, nomeadamente a importância que diferentes dimensões assumem na avaliação da vida. De facto, não são apenas as características individuais a influenciar a percepção de felicidade mas também o contexto em que nos inserimos e as condições de vida objectivas que moldam as circunstâncias em que se vive e se processa a avaliação.

Da mesma forma, os resultados reforçam o modelo proposto em torno da necessidade de aprofundar a compreensão de outras componentes de felicidade que esta medida não permite explorar, aprofundando o conhecimento acerca dos factores que a influenciam e acerca do que as pessoas consideram relevante para a sua felicidade, mas também as condições e circunstâncias em que tais avaliações ocorrem.

Neste sentido, coloca-se a questão de saber se os diferentes aspectos têm o mesmo impacto sobre a percepção de felicidade?

Numa primeira abordagem, verificámos que há indícios de que o impacto das diferentes dimensões é diferenciado uma vez que encontramos uma correlação positiva (ainda que baixa) entre o *grau de felicidade percebida* e a *dimensão das condições individuais* mas não com as condições de vida e as condições estruturais. Mais especificamente, de acordo com os resultados do coeficiente de correlação de *Pearson*, quanto maior a satisfação com as condições de vida individuais, maior o grau de felicidade percebida<sup>138</sup>.

As condições de vida individuais ainda que relacionadas com questões biográficas singulares resultam também de condições sociais mais vastas.

---

<sup>138</sup>  $R=0,27, p<0,001$ .

Tentaremos em seguida aprofundar o conhecimento sobre a influência que estes aspectos têm sobre as percepções de felicidade.

## 7.2. A importância dos factores biográficos

### 7.2.1. Sexo e idade

Os resultados já analisados acerca das configurações sociais de felicidade permitiram identificar a idade como uma das variáveis chave para a delimitação de espaços sociais com diferentes percepções (ver capítulos 5 e 6).

Outros estudos indicam que a idade parece ser um aspecto determinante na percepção de felicidade: “Past research finds that older individuals report fewer negative emotional experiences and greater emotional control than younger individuals.”(Kruger et al., 2009). No mesmo sentido, Blanchflower e Oswald (2008), através de estudos comparativos entre diversos países, concluíram que a relação entre idade e felicidade segue uma tendência que consideram *universal*: maior felicidade entre os mais jovens, diminuindo na idade adulta (com o ponto mais baixo entre os 45-51 anos) e aumentando com o avançar da idade.

Segundo estes autores da economia, amplamente citados na literatura, a felicidade quando representada graficamente desenha a forma de sorriso ao longo do ciclo de vida: é maior na infância e adolescência, menor na meia idade (à volta dos 45-51 anos) e volta a aumentar na velhice. As suas conclusões decorrem da análise de dados de 72 países ao longo de cerca de 3 décadas (anos 1970 a 2000), explorando as correlações entre bem-estar e idade: “The regularity is intriguing. The U-shape is similar for males and females, and for each side of the Atlantic Ocean.” (Blanchflower & Oswald, 2008, p. 1734).

Por sua vez, Veenhoven explora as relações entre a esperança de vida à nascença e a auto-avaliação de felicidade em diferentes países. Os seus resultados sugerem diferenças acentuadas entre países, decorrentes dos seus contextos sociais: “About 80% of these differences can be explained by variation in societal characteristics, such as economic development, political democracy and mutual trust.”(Veenhoven, 2004). De acordo com esta proposta de Veenhoven, não serão apenas os factores biográficos a influenciar a percepção de felicidade mas o contexto passado e presente que cria as circunstâncias em que se processa a avaliação.

Um dos objectivos propostos para este trabalho foi o de avaliar se a percepção de felicidade é influenciada por factores biográficos como o sexo e a idade. Nesse sentido, e por forma a aferirmos a hipótese de que a variação da felicidade média este dependente do sexo e da idade, realizámos uma análise de variância dupla (*two-way anova*) a partir dos dados do ESS. Esta análise permite verificar os efeitos dos factores escalão etário e sexo na felicidade média percebida.

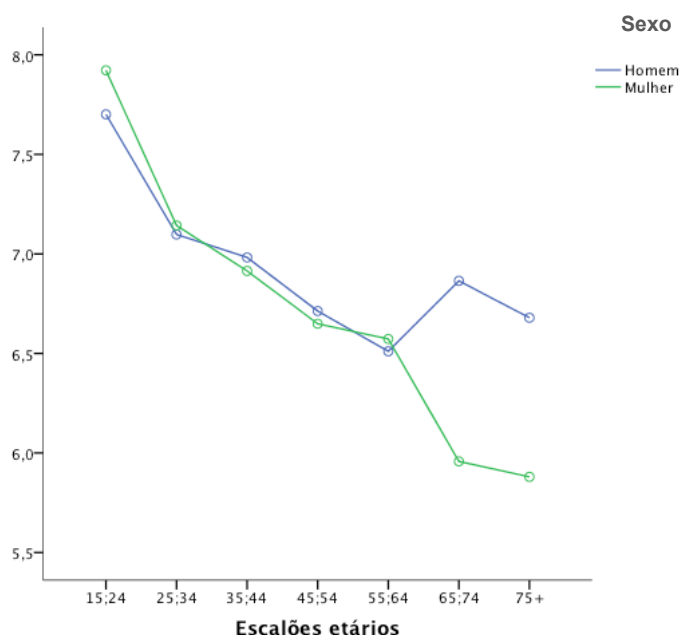
Os resultados mostram um efeito estatisticamente significativo dos factores idade e sexo, bem como, do seu efeito combinado<sup>139</sup>. Estes dados indicam que as variações na felicidade média dos portugueses estão relacionadas, por um lado, com o sexo dos indivíduos e com a sua idade e, por outro lado, do efeito que produzem quando em interacção.

Globalmente, na amostra do ESS, a felicidade média percebida é ligeiramente superior entre os homens (média=6,9) do que nos mulheres (média=6,6), mas não em todos os grupos etários: excepção dos mais novos em que as mulheres reportam níveis médios ligeiramente mais elevados. Verifica-se ainda que a felicidade média tende a diminuir com a idade, sendo a felicidade média do escalão *mais de 75 anos* inferior em 1,61 quando comparando com o escalão mais jovem (15-24).

---

<sup>139</sup>  $R^2_{ajustado}=0,72$  (capacidade explicativa do modelo: 72%); efeito idade ( $F_{(6,1944)}=19,500$ ;  $p<0,05$ ); efeito sexo ( $F_{(1,1944)}=6,502$ ;  $p<0,05$ ); efeito combinado ( $F_{(6,1944)}=4,154$ ;  $p<0,05$ ).

**Gráfico 8 – Valores médios de percepção de felicidade, por sexo e idade**



Fonte dos dados: ESS.5, 2010

Assim, o grau de avaliação subjectiva de felicidade não é semelhante entre homens e mulheres de diferentes idades, nem constante ao longo do ciclo de vida, e se entre os mais novos se percebe que as mulheres declaram maior felicidade que os homens, essa diferença tende a esbater-se no grupo 25-34 e a sofrer uma ligeira inversão até ao grupo 55-64. A partir desta idade, as percepções médias de felicidade de homens e mulheres afastam-se, diminuindo bastante a média de felicidade entre as mulheres e aumentando entre os homens (ver gráfico 8).

Uma vez que o efeito combinado do sexo com a idade gera diferenças no valor médio de felicidade, embora pequenos, propusemo-nos avaliar se os níveis médios de felicidade de homens e mulheres nos diferentes grupos etários é estatisticamente distinto<sup>140</sup>.

<sup>140</sup>  $\text{Eta}^2=1,3\%$  e  $\text{Eta}^2_{\text{semiparcial}}=1,19\%$  (Proporção da variação associada aos efeitos principais).

Assim, e após testar as combinações possíveis resultantes de um design factorial, e tal como sugere o gráfico de perfil de médias apresentado, há efeitos de interação estatisticamente significativos entre o sexo e os diferentes grupos etários.

Quando comparamos homens e mulheres dos grupos 15-24 anos e 65-74 anos verificámos que, entre os mais jovens e os mais velhos, há uma descida acentuada dos níveis médios de felicidade e se, entre os mais jovens são as mulheres que apresentam maior felicidade média, entre os mais velhos a diferença entre sexos acentua-se e o nível de felicidade média das mulheres baixa bastante<sup>141</sup>.

Este comportamento é semelhante entre homens e mulheres dos grupos 15-24 anos e 75 e mais anos<sup>142</sup>. A partir do grupo 25-34 anos, a tendência das mulheres reportarem menor felicidade média estabiliza mas quando comparado com os 65-74 anos, os níveis médios de felicidade são superiores<sup>143</sup>.

O mesmo se passa entre homens e mulheres entre os grupos 25-34 anos e 75 e mais anos; entre homens e mulheres nos grupos 35-44 anos e 65-74 anos; entre homens e mulheres nos entre os grupos 35-44 anos e 75 e mais anos; entre homens e mulheres nos grupos 45-54 anos e 65-74 anos; entre homens e mulheres nos entre os grupos 45-54 anos e 75 e mais anos<sup>144</sup>.

Esta tendência – mulheres com níveis médios de felicidade ligeiramente inferiores aos dos homens – altera-se ligeiramente no escalão etário 55-64 anos,

---

<sup>141</sup>  $F_{(1,1944)}=12,231; p<0,05$ .

<sup>142</sup>  $F_{(1,1944)}=9,067; p<0,05$ .

<sup>143</sup>  $F_{(1,1944)}=8,741; p<0,05$ .

<sup>144</sup> Entre os grupos 25-34 anos e 75 e mais anos ( $F_{(1,1944)}=6,226; p<0,05$ ); entre homens e mulheres nos grupos 35-44 anos e 65-74 anos ( $F_{(1,1944)}=7,603; p<0,05$ ); entre homens e mulheres nos grupos 35-44 anos e 75 e mais anos ( $F_{(1,1944)}=5,173; p<0,05$ ); entre homens e mulheres nos grupos 45-54 anos e 65-74 anos ( $F_{(1,1944)}=8,392; p<0,05$ ); entre homens e mulheres nos grupos 45-54 anos e 75 e mais anos ( $F_{(1,1944)}=5,662; p<0,05$ ).

onde as mulheres declaram maior felicidade média, mas esta é ainda mais elevada do que a registada no grupo 65-74 anos e 75 e mais anos<sup>145</sup>.

De facto, os jovens tendem a declarar níveis médios de felicidade mais elevados e, entre estes, são as mulheres que percebem maior felicidade média. Ao longo do ciclo de vida, as percepções tendem a tornar-se semelhantes, situação que se inverte na terceira idade onde os níveis médios de felicidade das mulheres baixam a par de uma subida dos homens.

Aliás, os testes efectuados a posteriori sobre os efeitos principais reforçam esta ideia, revelando diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres nos grupos etários 65-74 e 75 e mais anos, em que a felicidade média das mulheres baixa 0,907 e 0,799 (respectivamente) em relação aos homens. Assim, concluímos que nos grupos 65-74 e 75 e mais anos há diferenças significativas quanto à percepção de felicidade.

No mesmo sentido, na amostra recolhida e analisada no âmbito deste estudo, também se verifica uma associação estatisticamente significativa entre a idade e felicidade, tal como foi referido no capítulo anterior. Lembramos que esta relação se deve à maior probabilidade de sentir felicidade ocorrer entre os mais jovens e de não sentir felicidade ocorrer entre os mais velhos.

Os resultados relativos à amostra recolhida especificamente para este estudo corroboram os anteriormente apresentados com base nos dados do ESS, no sentido de que a felicidade – na realidade portuguesa – diminui com o aumento da idade.

Igualmente vão de encontro às conclusões de Veenhoven quando nos diz que: “Lastly the case of ‘age’: here we can infer that a negative effect on happiness is involved. (...) we cannot fail to conclude that aging influences (overall) happiness slightly negatively.”(Veenhoven & Jonkers, 1984).

---

<sup>145</sup>  $F_{(1,1944)}=11,642; p<0,05$  e  $F_{(1,1944)}=8,112; p<0,001$ .



Por sua vez, estes resultados contrariam a tese de Blanchflower e Oswald (2008) acerca da universalidade da relação entre idade e felicidade que tomaria a forma de um U (*U-shape*), significando maior felicidade entre os mais jovens, felicidade que diminuiria nas idades activas (mais baixa entre os 45/51 anos) e que voltaria a aumentar entre os mais velhos. Contrariam igualmente a proposta que atribui menor ocorrência de sentimentos negativos e maior felicidade aos mais velhos (Kruger et al., 2009).

Apesar de nesta amostra não se verificarem diferenças estatisticamente significativas entre as percepções de felicidade de homens e mulheres, quantitativamente, verificam-se algumas diferenças. Mais concretamente, a percentagem de mulheres que percepção felicidade é ligeiramente inferior à dos homens que percebem felicidade (75,4% e 80,8%, respectivamente).

O que estes resultados parecem evidenciar é que mais do que disparidades decorrentes de diferenças biológicas como o sexo (no ESS) e a idade (no ESS e amostra Lisboa estudo felicidade), a percepção de felicidade será influenciada pelo contexto social em que ocorre, e que as circunstâncias em que se processa variam ao longo da vida e poderão ser diferentes para as várias gerações e para homens e mulheres, penalizando os mais velhos e as mulheres, grupos mais vulneráveis como identificou Walby (2009).

Aliás Blanchflower e Oswald alertam, no referido artigo, para a dificuldade em controlar outras variáveis explicativas, nomeadamente os efeitos de coorte. Se assim for, esta contradição nos resultados poderá ficar explicada por um efeito geracional, ou seja, em que os mais velhos (em Portugal) terão nascido em condições de vida mais adversas e tendem por isso a avaliar a sua vida de forma menos positiva. Complementarmente, estudos sobre a tristeza concluem que este sentimento ocorre mais entre os mais velhos (Barr-Zisocuitz, 2006).

Ao mesmo tempo, os resultados do ESS e do questionário aplicado (ambos posteriores ao trabalho referido) revelam ainda as consequências do contexto social e económico actual, que tende a penalizar os mais velhos, nomeadamente nas baixas pensões e reformas, baixos níveis de escolaridade, aumento de

impostos e cortes nos rendimentos, bem como, todas as dificuldades acrescidas pela crise económica.

Mas a análise do contexto ajuda ainda a perceber porque é que as mulheres apresentam médias inferiores de felicidade em quase todos os grupos etários. Se a retracção das condições socioeconómicas tende a afectar primeiramente os grupos sociais menos bem posicionados, e sendo a participação pública das mulheres em Portugal recente e ainda pouco consolidada – fraca participação das mulheres em posições de liderança na esfera económica e política (Lisboa, Frias, Roque, & Cerejo, 2006), diferenças salariais (CITE, 2012) e desigual repartição das responsabilidades domésticas (Aboim, 2006; Torres, 2004) – estes aspectos contribuem para tornar as mulheres mais vulneráveis, tanto à alteração das suas condições de vida objectivas como penalizando as suas expectativas face ao futuro.

Em seguida abordaremos ainda a relação entre o grau de escolaridade e o estado civil com sentir felicidade.

### 7.2.2. Nível de instrução

A literatura sugere uma associação entre nível de instrução e felicidade: “[...] education was positively correlated with the happiness of those on the highest end of the happiness distribution” (Graham, 2011b).

Neste sentido, procurou-se conhecer a relação entre a escolaridade e a percepção de felicidade.

Os dados do ESS analisados permitem perceber uma correlação entre o grau de felicidade declarado e o número de anos de estudo. Através de um coeficiente de correlação de *Pearson*, verificámos que há uma correlação positiva

(ainda que baixa) entre as duas variáveis, que indica que a felicidade aumenta com o aumento do número de anos de escolaridade dos portugueses<sup>146</sup>.

Da mesma forma, os resultados do questionário aplicado especificamente para este estudo e incidindo sobre os habitantes da região de Lisboa, indicam que a percepção de felicidade não é semelhante para indivíduos com diferentes graus de escolaridade (o teste de independência do qui-quadrado revela que as duas variáveis estão associadas)<sup>147</sup>.

Mais especificamente, verifica-se uma maior associação entre níveis de instrução secundário e sentir felicidade. Ao contrário, entre os respondentes com o 1º ciclo e encontramos uma maior associação com não sentir felicidade. Quantitativamente, verificámos que são os inquiridos com nível de instrução universitário quem mais percebe felicidade (n=192) (tabela 36).

**Tabela 36 – Nível de instrução por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	
Até 2º ciclo do básico	N	82	43	125
	% coluna	16,90%	31,40%	20,10%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Secundário	N	173	36	209
	% coluna	35,70%	26,30%	33,70%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
Universitário	N	192	42	234
	% coluna	39,70%	30,70%	37,70%
	Res. Est. Aj.	1,9	-1,9	
Pós-graduado	N	37	16	53
	% coluna	7,60%	11,70%	8,50%
	Res. Est. Aj.	-1,5	1,5	
Total	N	484	137	621
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>146</sup>  $R=0,236$ ;  $p<0,001$ .

<sup>147</sup>  $\chi^2_{(3)}=18,249$ ;  $p=0,001$ .

Refira-se ainda que a amostra apresenta níveis de instrução elevados (quando comparados com os da população portuguesa), com cerca de 33,7% dos respondentes com ensino secundário e 37,7% universitário, e é nestes que o sentir felicidade assume maior expressão quantitativa: 35,7% e 39,7%.

Assim, podemos concluir que o nível de instrução se relaciona com a felicidade, estando a percepção de sentir felicidade associada ao grau de escolaridade secundário e negativamente associada a níveis de instrução mais baixos (até ao 2º ciclo). O facto de não se verificar uma associação estatisticamente significativa entre a percepção de felicidade e os níveis de instrução mais elevados poderá estar relacionada com uma diminuição das expectativas à universidade, em que a posse de um diploma já não garante o acesso a emprego e à vida profissional idealizada<sup>148</sup>.

### 7.2.3. Estado civil

As relações entre estado civil e felicidade têm sido amplamente exploradas nomeadamente quanto ao impacto do divórcio sobre a diminuição de felicidade (Stutzer & Frey, 2006). Por exemplo, Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz e Stone, (2009), apontam o divórcio como uma das determinantes de infelicidade nos indivíduos pela insegurança que lhe está associada. Ainda, e de acordo com Graham (2011a), na análise comparativa que faz entre diversos países, “[...] o casamento faz bem à felicidade.”

Os resultados do inquérito efectuado apontam para uma relação estatisticamente significativa entre o estado civil e o ter sentido felicidade. Ainda assim, estes dados não sugerem uma associação específica entre o ser casado e a

---

<sup>148</sup> Refira-se contudo que a taxa de desemprego entre os universitários é a mais baixa de todos os níveis de escolaridade (11,6% em 2012, PORDATA).

maior probabilidade de sentir felicidade, ou o ser divorciado com não sentir felicidade, conforme se depreende pela análise da tabela seguinte (tabela 37)<sup>149</sup>.

**Tabela 37 – Estado civil por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Solteiro(a)	N	208	58	266
	% coluna	43,00%	42,60%	42,90%
	Res. Est. Aj.	0,1	-0,1	
Casado(a)	N	164	40	204
	% coluna	33,90%	29,40%	32,90%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
União de facto	N	35	5	40
	% coluna	7,20%	3,70%	6,50%
	Res. Est. Aj.	1,5	-1,5	
Divorciado(a)/ separado(a)	N	59	19	78
	% coluna	12,20%	14,00%	12,60%
	Res. Est. Aj.	-0,6	0,6	
Viúvo(a)	N	18	14	32
	% coluna	3,70%	10,30%	5,20%
	Res. Est. Aj.	-3,1*	<b>3,1*</b>	
Total	N	484	136	620
	% coluna	78,10%	21,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

O que os resultados revelam é uma relação (estatística significativa) entre o ser viúvo e não sentir felicidade, a par de uma percentagem de respostas bastante reduzida deste grupo a sentir felicidade: os viúvos representam 3,7% dos que sentiram felicidade. Inversamente, verifica-se uma maior ocorrência de respostas de solteiros entre os que sentiram felicidade (43,0%)<sup>150</sup>.

Embora os resultados não sejam particularmente ilustrativos quanto à existência de uma relação entre as categorias de estado civil e as categorias de felicidade revelam a importância que as relações amorosas assumem na felicidade individual. Mais concretamente, se 78,0% dos inquiridos declara estar numa

<sup>149</sup>  $\chi^2_{(4)} = 11,888, p = 0,018$ .

<sup>150</sup> Refira-se que os dados do ESS indicam a mesma tendência: maior felicidade (média) entre os solteiros e menor entre os viúvos.

relação amorosa, destes 66,2% referem ter sentido felicidade. Ou seja, há uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis sentir felicidade e relação amorosa, definida pela maior associação entre estar numa relação amorosa e ter sentido felicidade (tabela 38)<sup>151</sup>.

**Tabela 38 - Existência de relação amorosa por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Está numa relação	N	319	70	389
	% linha	82,00%	18,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,1*</b>	-3,1*	
Não está numa relação	N	163	66	229
	% linha	71,20%	28,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,1*	<b>3,1*</b>	
Total	N	482	136	618
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Da mesma forma, mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para avaliar a relação entre sentir felicidade e a avaliação que os inquiridos fazem da sua relação<sup>152</sup>. Os resultados revelam uma associação estatisticamente significativa entre as duas variáveis e, mais especificamente, a análise dos resíduos estandardizados, permite compreender que os que avaliam a sua relação com muito boa estão associados a sentir felicidade e, ao contrário, os que avaliam a sua relação como má estão associados a não sentir felicidade (tabela 39).

<sup>151</sup>  $\chi^2_{(1)} = 9,843$ ;  $p = 0,002$ .

<sup>152</sup>  $\chi^2_{(4)} = 10,428$ ;  $p = 0,034$ .

**Tabela 39 - Avaliação da relação por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito boa	N	122	17	139
	% linha	87,80%	12,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Boa	N	158	37	195
	% linha	81,00%	19,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,6	0,6	
Razoável	N	35	12	47
	% linha	74,50%	25,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	1,5	
Má	N	2	1	3
	% linha	66,70%	33,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
Muito má	N	1	2	3
	% linha	33,30%	66,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>	
Total	N	318	69	387
	% linha	82,20%	17,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Face ao exposto anteriormente, parece-nos que a interpretação da influência do estado civil sobre a felicidade tem de ter em consideração o contexto. Nomeadamente, lembramos que o sentir feliz é maior entre os mais novos e tende a diminuir com a idade, penalizando os mais velhos. Ora é entre estes mais velhos que a viuvez tende a acontecer com maior frequência, penalizando este grupo com maior solidão.

Neste sentido, relembramos a importância do convívio e das relações interpessoais desenvolvidas para a felicidade, tal como indicam diversos estudos (Argyle, 2013a; Csikszentmihalyi, 1997; Graham, 2011a; Hills & Argyle, 1998; Stutzer & Frey, 2006; Veenhoven & Jonkers, 1984).

De facto, quando relacionamos a dimensão do agregado familiar com sentir felicidade e introduzindo a variável grupo etário na análise percebemos que o não ter sentido felicidade ocorre mais entre os mais velhos (>55 anos) e que vivem sozinhos.

Assim, as diferenças encontradas quanto à percepção de felicidade relativas ao percurso biográfico têm de ser pensadas no contexto social mais amplo que as enquadra.

Se a análise dos dados – tanto do ESS como do questionário aplicado no âmbito deste estudo – sugerem algumas diferenças nas percepções de felicidade (em função do sexo – apenas no ESS, idade, estado civil e nível de instrução), haverá outros factores explicativos relacionados que importa agora explorar. Em seguida, ocupar-nos-emos das circunstâncias de vida em que se criam estas percepções.

### **7.3. As circunstâncias de vida**

A experiência de sentimentos de felicidade relaciona-se com a forma como cada um de nós vive a sua vida, no dia-a-dia, momento a momento. Neste sentido, a literatura indica-nos que a forma como as pessoas experienciam as suas vidas reflecte-se nos sentimentos positivos e negativos que acompanham as suas actividades diárias (Kruger et al., 2009).

Como tal, se a análise de felicidade não pode ignorar as circunstâncias da vida, deve também incidir sobre as especificidades da forma como se vive. Assim, abordaremos em seguida a influência do dia-a-dia, das condições de saúde e da percepção de segurança sobre a percepção de felicidade, explorando as regularidades socioculturais que lhe estão associadas.



### 7.3.1. A pressão do dia-a-dia

Machado Pais caracteriza a relação conflituosa que temos com o tempo na contemporaneidade pois *vivemos sob a pressão do tempo*: “Há quem lhe chame corrupto, corre-corre, roda-viva ou rodopio, todas estas expressões denunciam o apressuramento que caracteriza a vida urbana contemporânea, como se ela tivesse sido enfeitada pela correria.” (Pais, 2010).

Da mesma forma, resultados de outros estudos apontam o papel estruturador que o tempo assume nas vivências de felicidade: “[...] viver a felicidade estrutura um quadro de vida expresso pelo gostar do que se faz e ter tempo e disponibilidade para si e para os outros.” (Roque Dantas, 2007).

No mesmo sentido, de acordo com Garhammer (2002), os indivíduos mais felizes são os que gozam de mais tempo e lembra que os novos conceitos de *qualidade de vida* incluem indicadores de usos do tempo. Segundo o autor, os que têm tempo para tudo serão (certamente) mais organizados e mais competentes. No entanto, também o não ter tempo pode ser visto como um símbolo de estatuto social, pois quem tem o tempo preenchido, está ocupado e tem uma vida social mais intensa.

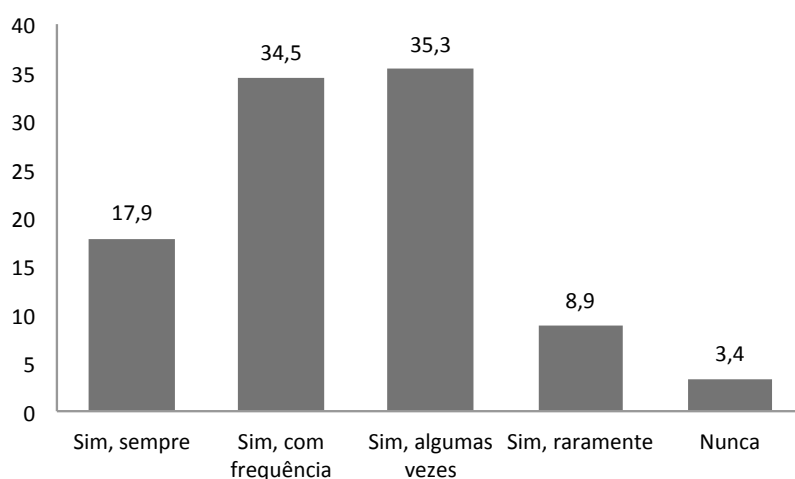
Igualmente Myers (1993) destaca a importância do controlo do tempo para a felicidade dos indivíduos.

Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz e Stone (2009) propõem que a medição do bem-estar social tenha por base o uso do tempo na sua relação com experiências emocionais: *National Time Accounting* é o método proposto para medir e analisar a forma como as pessoas utilizam o seu tempo, ou seja, avaliando a proporção de tempo associada a actividades agradáveis e desagradáveis. De acordo com estes autores, a forma como a vida é experimentada reflecte-se na ocorrência de sentimentos positivos e negativos associados a diferentes actividades.

Por hipótese, consideramos que a utilização do tempo e a percepção da sua aplicação são socialmente determinados e influenciam a percepção de sentimentos como o de felicidade. Pretendemos explorar esta hipótese através da análise dos seguintes indicadores: avaliação da capacidade de realização de tarefas; tempo médio dedicado a diferentes actividades diárias e percepção de pressão no dia-a-dia, e de acordo com o modelo de análise seguido, relacionando-os com as características socioculturais dos inquiridos.

Constata-se que a avaliação do tempo disponível para realizar tarefas é positivo, ou seja, 17,9% dos inquiridos considera que tem *sempre tempo* para realizar tarefas, 34,5% *com frequência* e 35,3% *algumas vezes* (gráfico 9).

Gráfico 9 - Tempo para realizar todas as tarefas do dia-a-dia (%)



No entanto, esta avaliação não é semelhante a toda a amostra. De acordo com os resultados do teste de independência do qui-quadrado, esta percepção apresenta diferenças estatísticas significativas entre os grupos etários analisados<sup>153</sup>. Mais especificamente, verifica-se uma associação entre os mais velhos (>55 anos) e ter *sempre* tempo para realizar todas as tarefas e o grupo

<sup>153</sup>  $\chi^2_{(8)}=75,593, p<0,001$ .

etário intermédio (35-54 anos) e *nunca* ter tempo para realizar as suas tarefas (tabela 40).

**Tabela 40 - Tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia por grupo etário**

		18-34	35-54	>55	Total
Sim, sempre	N	21	28	63	112
	% linha	18,80%	25,00%	56,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,8*	-2,4*	<b>8,0*</b>	
Sim, com frequência	N	85	77	54	216
	% linha	39,40%	35,60%	25,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	0,3	-0,5	
Sim, algumas vezes	N	107	79	35	221
	% linha	48,40%	35,70%	15,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,6*</b>	0,3	-4,4*	
Sim, raramente	N	24	23	9	56
	% linha	42,90%	41,10%	16,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,7	1,0	-1,8	
Nunca	N	6	12	3	21
	% linha	28,60%	57,10%	14,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1	<b>2,2*</b>	-1,3	
Total	N	243	219	164	626
	% linha	38,80%	35,00%	26,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Quantitativamente, a percepção da adequabilidade do tempo é maior nos grupos etários mais elevados e à medida que se percebe a insuficiência do tempo vemos aumentar o peso dos grupos mais jovens. A exceção verifica-se entre os que *nunca* têm tempo que são maioritariamente (57,1%) indivíduos com idades activas (35-54 anos).

No mesmo sentido, a idade está relacionada com a percepção de pressão no dia-a-dia<sup>154</sup>. Mais especificamente, esta relação fica expressa pela associação entre o grupo etário intermédio (35-54 anos) e a percepção de pressão no dia-a-dia. Ao contrário, entre os mais velhos (55 ou mais anos) destaca-se a associação com não sentir pressão no dia-a-dia (tabela 41).

<sup>154</sup>  $\chi^2_{(2)} = 14,931, p = 0,001$ .

**Tabela 41 - Grupo etário por percepção de pressão no dia-a-dia**

		Sentiu pressão	Não sentiu pressão	Total
18-34	N	153	89	242
	% linha	63,20%	36,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	-1,4	
35-54	N	143	75	218
	% linha	65,60%	34,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	<b>-2,1*</b>	
>=55	N	77	86	163
	% linha	47,20%	52,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-3,8*</b>	<b>3,8*</b>	
Total	N	373	250	623
	% linha	59,90%	40,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Estes resultados traduzem a sequência de posições desenvolvidas ao longo de uma trajectória de vida que tende a tornar os mais jovens ocupados com os estudos e uma vida social mais preenchida, o grupo etário intermédio com vidas intensamente ocupadas com a vida profissional e familiar e os mais velhos com mais tempo disponível devido à diminuição das responsabilidades profissionais e familiares associadas a este momento da vida, tal como tem sido referido na literatura sobre percursos biográficos (Dubar, 1998, 2006).

No mesmo sentido, mobilizámos uma análise da variância (anova a um factor) para avaliar as diferenças encontradas entre os vários grupos etários e o tempo dedicado a lazer, a trabalho e as deslocações<sup>155</sup>. Os resultados mostram que há diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos etários considerados quanto ao tempo médio dedicado a cada uma destas actividades (tabela 42).

<sup>155</sup>  $F_{(2,563)}=8,433, p<0,001$  (tempo para lazer);

$F_{(2,552)}=3,615, p=0,028$  (tempo para deslocações);

$F_{(2,482)}=10,601, p<0,001$  (tempo dedicado a trabalho).

**Tabela 41 - Tempo médio diário dedicado a deslocações, a trabalho e a lazer entre grupo etário**

	18-34	35-54	>=55
Tempo médio dedicado a deslocações	1,374	1,252	1,105
Tempo médio dedicado a trabalho	7,887	8,873	7,616
Tempo dedicado a lazer	2,751	2,536	3,637

São os mais jovens e os mais velhos que, em média, dedicam mais tempo a lazer. Por sua vez, o grupo etário intermédio dedica em média mais tempo ao trabalho<sup>156</sup>. Quanto ao tempo dedicado a deslocações, verifica-se uma diminuição com o aumento da idade.

Sendo a utilização do tempo influenciadora da percepção de felicidade (Kruger et al., 2009), procurámos perceber se se verificam diferenças entre a ocorrência de sentimentos de felicidade e a utilização do tempo. Nesta amostra, o tempo (médio) dedicado a lazer e ao trabalho não apresenta diferenças entre os inquiridos que referem ter sentido felicidade e os que não sentiram felicidade.

Os resultados de um teste *t* à igualdade de médias indicam que os que sentiram felicidade gastaram, em média, menos tempo em deslocações<sup>157</sup>. Refira-se ainda que quando questionados 13,7% dos inquiridos refere as *deslocações* como sendo *o que menos gostam de fazer* e por contraste *ao que mais gostam de fazer*: conviver com a família e amigos.

Sendo a utilização do tempo diferenciada nos vários grupos etários, questionámos se existem diferenças entre o tempo de homens e mulheres.

A análise revela que apesar da percentagem de homens que destaca ter *sempre tempo* para realizar as suas tarefas ser superior à de mulheres (56,2% e 43,8%, respectivamente), não se verificam diferenças estatísticas significativas.

<sup>156</sup> Refira-se que não há diferenças estatísticas significativas entre a utilização de tempo (para deslocação, lazer e trabalho) e posição social.

<sup>157</sup>  $t_{(550)}=2,607, p=0,009$ .

No mesmo sentido, a utilização média do tempo – para trabalho e deslocações – é também semelhante entre homens e mulheres. As diferenças surgem quando analisamos o tempo dedicado ao lazer.

Os resultados do teste  $t$  à igualdade de médias mostram que há diferenças significativas entre homens e mulheres, sendo que as mulheres gastam em média, menos tempo com actividades de lazer do que os homens<sup>158</sup>.

A este propósito lembramos o trabalho de Anália Torres sobre vida conjugal e trabalho no contexto nacional onde conclui que, apesar do número de mulheres no mercado de trabalho e que contribuem para o sustento familiar não ter parado de aumentar nas últimas décadas, esta alteração não tem sido acompanhada por uma mudança na organização do trabalho doméstico (Torres, 2004).

O resultado agora alcançado parece reforçar que as mulheres se encontram sobrecarregadas com tarefas domésticas que acumulam com a actividade profissional e que as deixam menos disponíveis para outras actividades, nomeadamente de lazer.

Embora a maioria dos inquiridos revele sentir pressão no seu dia-a-dia (59,9%), verificam-se diferenças estatísticas significativas entre as percepções de homens e mulheres e entre os vários grupos etários considerados (tabelas 41 e 43)<sup>159</sup>.

Mais uma vez, é entre as mulheres que a pressão adquire maior relevância estatística e quantitativa, uma vez que 59% dos que se sentiram apressados são mulheres e entre as mulheres 66,7% percepciona pressão no seu dia-a-dia (tabela 43).

---

<sup>158</sup>  $t_{(564)}=2,426, p=0,052$ .

<sup>159</sup>  $X^2_{(1)}=13,485, p<0,001; X^2_{(2)}=14,931, p=0,001$ .

**Tabela 42 - Pressão no dia-a-dia por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Sentiu pressão no dia-a-dia	N	153	220	373
	% coluna	52,2%	66,7%	59,9%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Não sentiu pressão no dia-a-dia	N	140	110	250
	% coluna	47,8%	33,3%	40,1%
	Res. Est. Aj.	<b>3,7*</b>	-3,7*	
Total	N	293	330	623
	% coluna	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

O sentimento de pressão pode ser em parte explicado pela insuficiência de tempo sentida na vida pessoal e/ou familiar e como tal “[...] a dupla responsabilidade socialmente cometida às mulheres pelo trabalho pago e não pago induz uma forte pressão do tempo nos quotidianos femininos. Quotidianos que são, frequentemente, marcados por um sentimento de pressa: 57% das mulheres sentem, normalmente, que andam apressadas...”(Perista, 2002).

Os dados do *Inquérito à Ocupação do Tempo* indicam que cerca de metade da população portuguesa com 15 ou mais anos (54%) declara sentir-se apressada (37% dos homens e 42% das mulheres anda apressado todos os dias e 31% dos homens e 31% das mulheres com frequência) (INE, 1999).

No mesmo sentido, a análise dos dados do ESS realizada anteriormente – relativos à população portuguesa – aponta para a existência de diferentes condições de vida entre homens e mulheres, nomeadamente quanto à sua situação profissional, fonte de rendimento e número de horas de trabalho profissional e doméstico realizado por cada um dos sexos, penalizando as mulheres.

Por outro lado, a percepção de pressão assume maior relevância estatística entre os inquiridos com idades compreendidas entre os 35 e os 54 anos, ou seja, entre aqueles que, pela sua idade deverão estar plenamente inseridos no mercado de trabalho, num momento das suas vidas marcado pela

inserção profissional e que são também o grupo que mais tempo dedica ao trabalho. Quantitativamente, a percepção de pressão diminui com o aumento da idade e que é entre os mais velhos (55 ou mais anos) que se verifica uma maior probabilidade de não sentir pressão no dia-a-dia.

No mesmo sentido, o trabalho de Heloísa Perista que tem por base os resultados do *Inquérito à Ocupação do Tempo* revela: “As pessoas que manifestam maior stress caracterizam-se, genericamente, por terem idades compreendidas entre os 35 e os 54 anos [...] o sentimento de pressa cresce à medida que aumenta a duração do trabalho profissional.”(Perista, 2002).

Outros trabalhos apresentam relações negativas entre felicidade e a percepção de falta de tempo (e stress associado), nomeadamente realçando não só a importância positiva que o tempo livre e desocupado assume na felicidade (Argyle, 2001, 2013a, 2013b; Garhammer, 2002; Roque Dantas, 2007), mas também a capacidade de organizar as vidas em função da melhor rentabilização e controlo do tempo (Myers, 1993). É precisamente esta análise que se encontra expressa na tabela 44.

Os nossos dados mostram que há uma associação entre a percepção de pressão no dia-a-dia e a percepção de felicidade, destacando-se uma associação estatística (revelada pelo teste de independência do qui-quadrado e análise dos resíduos estandardizados e ajustados) entre os inquiridos que sentiram pressão e não sentiram felicidade<sup>160</sup>.

---

<sup>160</sup>  $\chi^2_{(1)}=8,510, p=0,004$ .



**Tabela 43 - Pressão no dia-a-dia por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Sentiu pressão no dia-a-dia	N	274	97	371
	% linha	73,9%	26,1%	100,0%
	% coluna	57,0%	70,8%	60,0%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,9*</b>	
Não sentiu pressão no dia-a-dia	N	207	40	247
	% linha	83,8%	16,2%	100,0%
	% coluna	43,0%	29,2%	40,0%
	Res. Est. Aj.	<b>2,9*</b>	-2,9*	
Total	N	481	137	618
	% linha	77,8%	22,2%	100,0%
	% coluna	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Quantitativamente, entre os que não sentiram felicidade, 70,8% percebe pressão no seu dia-a-dia. Os nossos resultados corroboram as teses apresentadas quanto ao impacto negativo do stress e pressão sobre a felicidade.

Diener e Seligman (2004) apontam para a importância que o funcionamento biológico tem sobre a felicidade, nomeadamente as implicações do stress e depressão sobre a percepção de satisfação com a vida e na maior probabilidade de desenvolvimento de doenças.

“Depression and anxiety are closely connected [...] There are now large numbers of studies showing substantial increases in rates of depression in developed countries. Some studies have looked at change over the last half century or so by comparing the experience of one generation with another, while taking care to avoid pitfalls such as an increased awareness leading to more frequent reporting of depression” (Pickett & Wilkinson, 2011).

Neste sentido procurámos testar a relação entre pressão e depressão e felicidade na nossa amostra. Da mesma forma, verificámos uma associação estatística significativa entre a percepção de pressão do dia-a-dia e a percepção de depressão, sendo que a percepção de pressão surge associada à percepção de depressão. Do mesmo modo, encontrámos uma associação entre as percepções

de depressão e felicidade em que a percepção de ocorrência de depressão surge negativamente associada à percepção de felicidade<sup>161</sup>. Refira-se ainda que cerca de um quarto dos inquiridos revelou já lhe ter sido diagnosticada depressão (24,4%) (tabela 45).

**Tabela 44 - Pressão no dia-a-dia e percepção de depressão**

		Teve depressão	Não teve depressão	Total
Sentiu pressão no dia-a-dia	N	105	266	371
	% linha	28,3%	71,7%	100,0%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,8*	
Não sentiu pressão no dia-a-dia	N	46	202	248
	% linha	18,5%	81,5%	100,0%
	Res. Est. Aj.	-2,8*	<b>2,8*</b>	
Total	N	151	468	619
	% linha	24,4%	75,6%	100,0%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

### 7.3.2. As condições de saúde

A relação entre saúde e felicidade tem sido amplamente estudada sabendo-se que a correlação entre as duas é positiva e forte, significando que ter saúde está associado a níveis mais elevados de felicidade e que as pessoas mais felizes têm mais saúde (Graham, 2011a).

As relações entre saúde e felicidade são variadas e traduzem-se, por exemplo, ao nível da longevidade e da resposta imunitária do corpo. Os estudos apresentam evidência empírica acerca do papel que os sentimentos positivos

<sup>161</sup>  $X^2_{(1)} = 7,667$   $p = 0,006$ .

Entre depressão e felicidade ( $X^2_{(1)} = 15,727$   $p < 0,001$ ), com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p < 0,05$  entre as categorias teve depressão e percepção de felicidade ( $R_{ij} = -4,0$ ). A tabelas que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 371).

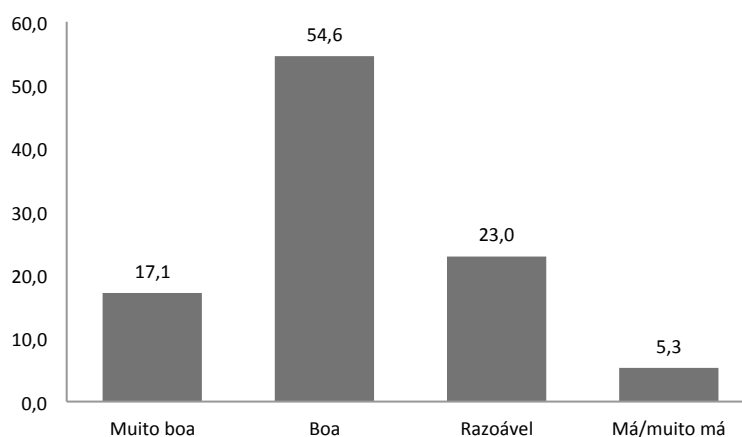
podem desempenhar na longevidade, ou seja, verificando que as pessoas mais positivas tendem a viver mais tempo. As alterações no sistema imunitário diminuem a capacidade do organismo dar resposta a agressões e aumentam a susceptibilidade de invasão de doenças ou de condições autoimunes. Estes estudos defendem ainda que o impacto das circunstâncias do dia-a-dia sobre o sistema imunitário é mediado pela ocorrência de sentimentos positivos ou negativos acerca desses mesmos eventos e que os sentimentos positivos tendem a reforçar a resposta imunitária (Graham, 2011a; Kruger et al., 2009).

Embora não seja nosso objectivo explorar aspectos biológicos, interessa aqui perceber, por um lado, a importância da percepção de saúde para a felicidade e, por outro, em que medida esta está relacionada com especificidades socioculturais e com sentimentos de felicidade.

Quando questionados acerca do que *é importante para a sua felicidade*, os inquiridos destacam claramente a saúde como sendo um aspecto mais decisivo para a sua felicidade (30% das respostas). Nenhum outro é tão destacado: as *relações interpessoais* são valorizadas por 28,2% e *estar em paz* por 21,7%.

Quanto à avaliação da própria saúde, 54,6% dos inquiridos refere que a sua saúde é boa e 17,1%, muito boa. Apenas 5,3% percepciona a sua saúde como má/muito má (gráfico 10). Contudo, cerca de 12,1% dos respondentes indica que a sua condição de saúde lhe dificulta a realização de tarefas no dia-a-dia.

Gráfico 10 - Percepção das condições de saúde (%)



A exploração dos dados, revela ainda que a percepção das condições de saúde é diferenciada pela idade. São os jovens que consideram a sua saúde *boa* ou  *muito boa*. Os mais velhos surgem associados à percepção das condições de saúde *razoáveis* ou *más*<sup>162</sup>.

A análise dos resíduos estandardizados e ajustados revela associações significativas entre ser jovem (15-34 anos) e avaliar a saúde como *muito boa* ou *boa*, e ter mais de 55 anos e percepcionar as suas condições de saúde como *razoáveis* e *más/muito más* (tabela 46).

**Tabela 45 - Percepção da saúde por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Muito boa	N	59	35	13	107
	% linha	55,1%	32,7%	12,1%	100,0%
	% coluna	24,3%	16,0%	7,9%	17,1%
	Res. Est. Aj.	<b>3,8*</b>	-,5	-3,6*	
Boa	N	150	121	71	342
	% linha	43,9%	35,4%	20,8%	100,0%
	% coluna	61,7%	55,3%	43,3%	54,6%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	,2	-3,4*	
Razoável	N	31	56	57	144
	% linha	21,5%	38,9%	39,6%	100,0%
	% coluna	12,8%	25,6%	34,8%	23,0%
	Res. Est. Aj.	-4,9*	1,1	<b>4,2*</b>	
Má/Muito má	N	3	7	23	33
	% linha	9,1%	21,2%	69,7%	100,0%
	% coluna	1,2	3,2	14	5,3%
	Res. Est. Aj.	-3,6*	-1,7	<b>5,8*</b>	
Total	N	243	219	164	626
	% linha	38,8%	35,0%	26,2%	100,0%
	% coluna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Em termos quantitativos, a análise da tabela de contingência sugere que a avaliação das condições de saúde diminui a par do aumento da idade dos inquiridos. Se cerca de metade das respostas (55,1%) que avaliam a saúde como muito boa são de jovens, um terço pertence ao grupo intermédio 32,7% e apenas 12,1% são repostas de inquiridos mais velhos. A partir da classificação *saúde*

<sup>162</sup>  $\chi^2_{(6)} = 76,379, p < 0,001$ .

*razoável*, a tendência inverte-se passando as respostas dos jovens a ser minoritárias e aumentar o peso das respostas dos mais velhos. Quando a saúde é avaliada como má, a maior parte das respostas (69,7%) são de indivíduos com mais de 55 anos.

Por sua vez, não encontramos diferenças estatísticas significativas relativas às percepções de saúde dos homens e mulheres. Ainda assim, a percepção da incapacidade para a realização de tarefas apresenta maior probabilidade de ocorrência entre as mulheres e os mais velhos<sup>163</sup>. Estes resultados podem indiciar uma diferença de sexo, nomeadamente a penalização das mulheres quanto ao acumular de diferentes tarefas, dificultando a sua realização.

Verificam-se igualmente diferenças na percepção das condições de saúde em função da posição social dos inquiridos (tabela 47)<sup>164</sup>. Os resultados do teste *Kruskal-Wallis* revelam que a percepção de condições de saúde favoráveis está associada a posições sociais médias mais elevadas e, ao contrário, indivíduos com posicionamento social (médio) inferior tendem a perceber de forma negativa a sua saúde.

**Tabela 46 - Avaliação da saúde e posição social média**

		N	Posição social média
Saúde	Muito boa	107	<b>0,28</b>
	Boa	342	<b>0,14</b>
	Razoável	144	-0,44
	Má/Muito má	33	-0,89

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>163</sup> Entre variáveis percepção de saúde e sexo:  $X^2_{(2)}=23,847$ ,  $p<0,001$ ;

Entre as variáveis percepção de incapacidade de realização de tarefas e sexo:  $X^2_{(1)}=4,665$ ,  $p=0,031$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias mulher e incapacidade de realizar as tarefas ( $R_{ij}=2,2$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 372).

<sup>164</sup>  $H_{(3)}=55,892$ ;  $p<0,001$ .

Graham (2011a) refere que a “[...] correlação entre felicidade e saúde é sólida e robusta [...]”, mais forte do que com rendimento e que ter saúde se associa a níveis mais elevados de felicidade. Apesar desta forte relação, lembra que os resultados sugerem igualmente que esta relação deve ser mediada por outros factores, tal como os regimes institucionais (condições de acesso aos cuidados de saúde), mas também a posição social, uma vez que os mais ricos terão maior facilidade de acesso a cuidados de saúde. A autora sugere ainda que o grau de complexidade entre os factores envolvidos parece aumentar com o desenvolvimento das sociedades, referindo o aumento das aspirações, a maior consciencialização, a extensão e qualidade dos serviços públicos, mas também a maior diferenciação cultural e normativa das pessoas.

Neste sentido, podemos questionar se a relação encontrada decorre da segurança sentida por indivíduos com condições sociais mais favorecidas face à mais fácil resolução dos seus problemas de saúde.

Por outro lado, verificámos que a expressão de felicidade está igualmente condicionada pelas condições de saúde (tabela 48)<sup>165</sup>. Há uma relação estatística significativa entre sentir felicidade e percepcionar a saúde como muito boa. Quantitativamente, cerca de 90,7% dos inquiridos que considera a sua saúde como muito boa também percepciona felicidade. Ao contrário, a percepção da saúde como razoável relaciona-se negativamente com sentir felicidade, tal como a percepção de saúde má/muito má, tal como afirmaram outros estudos: “[...] happy people have a better chance to live a long and healthy life” (Kruger et al., 2009, p. 23).

---

<sup>165</sup>  $\chi^2_{(3)}=41,742, p<0,001$ .

**Tabela 47 - Percepção de saúde por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
	N	97	10	107
	% linha	90,7%	9,3%	100,0%
Muito boa	Res. Est. Aj.	<b>3,5*</b>	-3,5*	
	N	273	66	339
	% linha	80,5%	19,5%	100,0%
Boa	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
	N	101	42	143
	% linha	70,6%	29,4%	100,0%
Razoável	Res. Est. Aj.	-2,4*	<b>2,4*</b>	
	N	13	19	32
	% linha	40,6%	59,4%	100,0%
Má/Muito má	Res. Est. Aj.	-5,2*	<b>5,2*</b>	
	N	484	137	621
Total	% linha	77,9%	22,1%	100,0%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, quando se percebe que a saúde é impeditiva do desenvolvimento das tarefas diárias, verificamos uma associação com a ausência de sentimentos de felicidade<sup>166</sup>.

Os resultados descritos reforçam os de outras pesquisas no sentido de afirmar a importância da saúde para a felicidade individual, bem como, as associações existentes entre uma percepção de saúde positiva e a ocorrência de sentimentos de felicidade.

A particularidade dos nossos resultados situa-se, por um lado, na diferenciação da percepção das capacidades entre homens e mulheres – poderá ser indicador de diferenças de género, nomeadamente de desigualdade na repartição das tarefas de dia-a-dia – por outro, pelas diferenças entre os grupos etários, sentindo-se os mais velhos particularmente incapacitados para a realização das tarefas do dia-a-dia, mas principalmente as diferenças sociais verificadas quanto à percepção das condições de saúde.

<sup>166</sup> A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 373).

Foi já referido que Portugal tem níveis de desigualdade social elevados e estas desigualdades parecem reflectir-se sobre a avaliação da saúde, associando menores recursos socioeconómicos a piores condições de saúde (mais difícil acesso a cuidados de saúde) que também estão associadas à não ocorrência de sentimentos de felicidade.

### 7.3.3. O sentimento de segurança

A literatura sobre felicidade destaca a importância do sentimento de segurança para o bem-estar e para a felicidade das pessoas. (Graham, 2011a; Inglehart et al., 2008; Veenhoven & Jonkers, 1984). “[...] ser vítima de um crime produzirá, de qualquer maneira, efeitos negativos sobre a felicidade.” (Graham, 2011a).

De acordo com Lourenço (2010), o sentimento de insegurança, na medida em que é uma representação social, incorpora lógicas culturais e identitárias mas também situacionais, fortemente relacionadas à experiência vivida e não está apenas ligado à criminalidade. “O sentimento de insegurança surge, assim, associado a um clima generalizado de ansiedade cuja origem assenta no complexo e muito rápido processo de mudanças sociais que caracteriza a sociedade moderna e em que o aumento da criminalidade é uma das consequências mais visíveis”(Lourenço, 2010).

São vários os estudos que defendem a impacto negativo do sentir insegurança para a percepção de felicidade (Graham, 2011a; Griffiths & Reeves, 2009). Mas a percepção de insegurança não decorre apenas da criminalidade. Estando no domínio das percepções incorpora não só o medo e a ansiedade face à possibilidade de ser vítima de crime, mas também preocupações com a segurança geral e a estabilidade social, como sentir maior confiança na capacidade de



resolução que as instituições apresentam para os problemas sociais em geral e para a criminalidade, em particular.

Assim, procuraremos perceber se os resultados do nosso estudo traduzem igualmente uma associação entre segurança e felicidade, procurando enquadrá-la em condições sociais mais vastas que poderão contribuir para a sua compreensão.

Os resultados seguidamente apresentados (tabela 49) corroboram estudos anteriores, permitindo concluir que o sentimento de segurança está relacionado com o sentimento de felicidade (teste de independência do qui-quadrado entre as variáveis nível de segurança e sentir felicidade). Mais concretamente, verificámos que há uma associação positiva entre percepcionar segurança e percepcionar felicidade. São os inquiridos que declaram sentir-se *muito seguros* que também afirmam sentir *felicidade* <sup>167</sup>.

**Tabela 48 - Percepção de segurança por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito seguro(a)	N	85	11	96
	% linha	88,50%	11,50%	100,00%
	% coluna	17,60%	8,10%	15,50%
	Res. Est. Aj.	<b>2,7*</b>	-2,7*	
Seguro(a)	N	280	79	359
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%
	% coluna	58,10%	58,10%	58,10%
	Res. Est. Aj.	0,0	0,0	
Inseguro(a)	N	96	37	133
	% linha	72,20%	27,80%	100,00%
	% coluna	19,90%	27,20%	21,50%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
Muito inseguro(a)	N	21	9	30
	% linha	70,00%	30,00%	100,00%
	% coluna	4,40%	6,60%	4,90%
	Res. Est. Aj.	-1,1	1,1	
Total	N	482	136	618
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>167</sup>  $\chi^2_{(3)} = 9,959, p = 0,01$ .

A análise quantitativa da tabela permite perceber claramente que, nesta amostra, o sentimento de segurança é francamente positivo, pois mais de metade dos inquiridos considera-se seguro (58,10%), apenas cerca de 21,5% da amostra se declara inseguro e só 4,9% se sente muito inseguro.

Contudo, a percepção de segurança não é semelhante a toda a amostra. Mais uma vez, a análise dos resultados do teste de independência do qui-quadrado sugere diferenças significativas entre homens e mulheres<sup>168</sup>. Contudo, estas diferenças não se detectam quando analisamos as associações entre as categorias das variáveis. Ainda assim, podemos constatar que quantitativamente, entre os que se sentem seguros é maior o peso dos homens do que das mulheres, tendência que se inverte com a diminuição do sentimento de segurança. Os mais inseguros (inseguros e muito inseguros) são maioritariamente mulheres (tabela 50).

Uma vez mais os resultados apontam para diferenças entre homens e mulheres reforçando as diferenças de papéis sociais desempenhados e a fragilidade social (e física) das mulheres levando-as a perceber maior insegurança.

---

<sup>168</sup>  $\chi^2_{(3)}=9,054, p=0,029$ .

Tabela 49 - Percepção de segurança por sexo do inquirido

		Homem	Mulher	Total
Muito seguro(a)	N	52	44	96
	% linha	54,20%	45,80%	100,00%
	% coluna	17,70%	13,40%	15,40%
	Res. Est. Aj.	1,5	-1,5	
Seguro(a)	N	180	184	364
	% linha	49,50%	50,50%	100,00%
	% coluna	61,20%	55,90%	58,40%
	Res. Est. Aj.	1,3	-1,3	
Inseguro(a)	N	53	80	133
	% linha	39,80%	60,20%	100,00%
	% coluna	18,00%	24,30%	21,30%
	Res. Est. Aj.	-1,9	1,9	
Muito inseguro(a)	N	9	21	30
	% linha	30,00%	70,00%	100,00%
	% coluna	3,10%	6,40%	4,80%
	Res. Est. Aj.	-1,9	1,9	
Total	N	294	329	623
	% linha	47,20%	52,80%	100,00%
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Da mesma forma, a segurança não é experienciada da mesma forma pelos diferentes grupos etários (tabela 51)<sup>169</sup>. O sentimento de muita insegurança e insegurança tende a penalizar os mais velhos. Ao contrário, os mais jovens declaram sentir-se seguros.

A análise quantitativa revela que o grupo etário central (35-54 anos) é o que tem maior peso de respostas na categoria muito seguro, mas quando analisamos as outras categorias verificamos uma tendência associada à idade. Sentir-se seguro diminui com o aumento da idade e sentir insegurança e muita insegurança cresce a par da idade.

<sup>169</sup>  $\chi^2_{(6)} = 25,843$ ,  $p < 0,001$ .

**Tabela 50 - Sentimento de segurança por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
	N	33	39	24	96
	% linha	34,40%	40,60%	25,00%	100,00%
Muito seguro(a)	Res. Est. Aj.	-1,0	1,3	-0,3	
	N	165	123	76	364
	% linha	45,30%	33,80%	20,90%	100,00%
Seguro(a)	Res. Est. Aj.	<b>3,9*</b>	-0,7	-3,6*	
	N	38	45	50	133
	% linha	28,60%	33,80%	37,60%	100,00%
Inseguro(a)	Res. Est. Aj.	-2,7*	-0,3	<b>3,4*</b>	
	N	6	11	13	30
	% linha	20,00%	36,70%	43,30%	100,00%
Muito inseguro(a)	Res. Est. Aj.	-2,2*	0,2	<b>2,2*</b>	
	N	242	218	163	623
Total	% linha	38,80%	35,00%	26,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Mais uma vez os dados sugerem que os grupos mais vulneráveis – mais velhos e mulheres – são os que mais se sentem inseguros. Lembramos que o sentimento de insegurança está associado a não sentir felicidade e que os que se sentem mais seguros são também os que sentem felicidade.

#### 7.4. As relações interpessoais

As relações interpessoais foram identificadas como uma das dimensões essenciais para a construção da felicidade (Argyle, 2013a; Myers, 1993; Veenhoven & Jonkers, 1984).

De acordo com Argyle, a relevância das relações interpessoais desenvolvida, tanto com pais como com amigos e com cônjuge, varia consoante a fase da vida. A satisfação retirada destas relações deriva da ajuda instrumental, do apoio emocional e do companheirismo e intimidade que lhes estão associados.

Neste sentido, lembramos Giddens quando nas *transformações da intimidade* propõe um novo entendimento das relações interpessoais. De acordo com este autor, assiste-se a uma profunda democratização da vida pessoal e a uma transformação radical da intimidade assentes na negociação e valorização dos laços emocionais tanto com a família, como com os amigos: “A vida pessoal tornou-se um projecto aberto, criando novas exigências e ansiedades. A nossa existência interpessoal foi completamente transfigurada, implicando-nos naquilo a que chamo *experiências sociais quotidianas*, com as quais somos obrigados a envolver-nos em maior ou menor grau.” (Giddens, 1996).

Também Bauman (2003) caracteriza as relações interpessoais como fluídas e inseguras, marcadas por uma lógica que ultrapassa a esfera estrutural e influencia aspectos da vida individual: a par da libertação dos valores tradicionais, e do desejo de convívio (o autor fala em horror à solidão), há uma descartabilidade das relações, mantidas apenas *enquanto der satisfação* sendo rapidamente *substituídas por melhores*.

Perante a crescente diferenciação funcional da sociedade moderna e a consequente ampliação das relações interpessoais, a literatura sugere os benefícios da vida social para a felicidade: “[...] longitudinal studies also found that happiness fosters intimate relationships [...]” (Csikszentmihalyi, 1997; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Veenhoven, 2010). Contudo ainda não está esclarecido se as pessoas se tornam mais felizes por terem amigos, família e se dedicarem aos outros ou se o facto de se ser feliz atrai a companhia dos outros, mas “É provável que a causalidade siga nas duas direcções [...]”(Graham, 2011a).

Num trabalho anterior foi possível perceber a centralidade das relações interpessoais (Roque Dantas, 2007). Nesse estudo, a importância consagrada à dimensão relacional apresenta algumas diferenças em função do perfil do entrevistado: maior valorização de valores familiares surge em entrevistados de perfil mais convencional e associado ao adiamento de vivências; ao contrário, assume menor relevância entre entrevistados que realçam a importância das vivências quotidianas, dos amigos e dos valores hedonistas para a sua felicidade

No mesmo sentido, outros trabalhos destacam os efeitos da vida social sobre a felicidade, nomeadamente sobre as relações entre a felicidade declarada e a maior probabilidade de casar, de conviver e de ajudar os outros. Os autores concluem que: “ [...] the presence of others during an episode affects the pleasantness of the experience”(Kruger et al., 2009).

Outros estudos concluem acerca da importância das relações sociais para a felicidade, ou seja, que o tempo passado com a família e amigos, bem como o seu apoio, tem uma influência positiva sobre a felicidade (Leung, Kier, Fung, Fung, & Sproule, 2011).

Face ao exposto, propomos analisar a importância das relações interpessoais para a felicidade a três níveis: no convívio com os amigos, com a família e com os colegas; na existência e qualidade da relação íntima e; na importância atribuída às relações interpessoais. Nestes três níveis explorar-se-ão as especificidades sociais, nomeadamente procurar-se-ão regularidades de sexo, de grupo etário e de posição social.

Começando pela frequência do convívio com a família, a análise estatística permite concluir que não há, nesta amostra, diferenças estatísticas entre homens e mulheres, nem entre os grupos etários ou a posição social ocupada. De facto, a grande maioria das respostas indicam o convívio diário com a família (62,6%) e semanal (21,3%). Quanto à avaliação que é feita desse convívio a maioria considera que é muito suficiente/ suficiente (68,8%), e são as mulheres que surgem associadas à percepção de insuficiência de convívio (tabela 52)<sup>170</sup>.

---

<sup>170</sup>  $X^2_{(1)}=4,004, p=0,04$ .

**Tabela 51 – Convívio com a família por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Muito suficiente/suficiente	N	213	216	429
	% linha	49,70%	50,30%	100,00%
	% coluna	72,70%	65,30%	68,80%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Insuficiente/muito insuficiente	N	80	115	195
	% linha	41,00%	59,00%	100,00%
	% coluna	27,30%	34,70%	31,20%
	Res. Est. Aj.	-2,0*	<b>2,0*</b>	
Total	N	293	331	624
	% linha	47,00%	53,00%	100,00%
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, verificámos uma relação entre o *sentir felicidade* e a frequência do *convívio com a família*<sup>171</sup>: entre os que convivem pouco com a sua família destaca-se uma associação negativa com sentir felicidade e, ao contrário, os inquiridos que convivem semanalmente com a família associam-se positivamente com sentir felicidade (tabela 53).

Refira-se ainda que a família é a principal fonte de apoio/ajuda referida pelos respondentes (55,6%), aparecendo ainda conjugada com amigos (família/amigos 17,8%).

<sup>171</sup>  $X^2_{(2)}=10,306, p=0,006$ .

**Tabela 52 - Convívio com a família (frequência) por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Mensalmente	N	<b>136</b>	57	193
	% linha	70,50%	29,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	<b>3,2*</b>	
Semanalmente	N	244	53	297
	% linha	82,20%	17,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Diariamente	N	101	23	124
	% linha	81,50%	18,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Total	N	481	133	614
	% linha	78,30%	21,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A mesma relação com felicidade já verificada com a família, é agora identificada para o convívio com os amigos. Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para avaliar esta relação. Os resultados destacam uma associação entre a percepção de felicidade e a frequência de convívio com os amigos<sup>172</sup>. Mais especificamente, sentir felicidade e considerar o convívio com suficiente e de não sentir felicidade e percepcionar insuficiência de convívio com os amigos (tabela 54).

<sup>172</sup>  $\chi^2_{(1)} = 7,412, p = 0,006$ .



**Tabela 53 - Convívio com amigos (frequência) por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito suficiente/suficiente	N	354	82	436
	% linha	81,20%	18,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,7*</b>	-2,7*	
Insuficiente/muito insuficiente	N	126	51	177
	% linha	71,20%	28,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,7*	<b>2,7*</b>	
Total	N	480	133	613
	% linha	78,30%	21,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No que concerne à avaliação de suficiência do convívio com os colegas não se verifica uma associação significativa com o sentimento de felicidade. Contudo, o teste de independência do qui-quadrado realizado entre a frequência do convívio e sentir felicidade revela que as duas estão estatisticamente associadas<sup>173</sup>. Esta associação fica expressa pela maior probabilidade dos que nunca convivem (ou convivem apenas mensalmente) com colegas não perceberem felicidade. Ao contrário, destaca-se a associação entre conviver diariamente com os colegas e sentir felicidade (tabela 55).

<sup>173</sup>  $X^2_{(3)} = 20,104, p < 0,001$ .

**Tabela 54 - Convívio com colegas (frequência) por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Nunca	N	<b>5</b>	7	12
	% linha	41,70%	58,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	<b>3,2*</b>	
Mensalmente	N	33	19	52
	% linha	63,50%	36,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,9*</b>	
Semanalmente	N	96	21	117
	% linha	82,10%	17,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,9	-0,9	
Diariamente	N	288	64	352
	% linha	81,80%	18,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
Total	N	422	111	533
	% linha	79,20%	20,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A análise dos resultados do teste de independência do qui-quadrado permite ainda perceber que a frequência de convívio com colegas não é semelhante a todos os grupos etários<sup>174</sup>. De factos, os mais velhos associam-se positivamente ao convívio mensal, os mais jovens aos encontros semanais e o grupo intermédio 35-54 anos convive diariamente com os colegas.

<sup>174</sup>  $\chi^2_{(6)} = 26,771, p < 0,001$

**Tabela 55 - Convívio com colegas (frequência) por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Nunca	N	4	4	4	12
	% linha	33,30%	33,30%	33,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	-0,2	1,2	
Mensalmente	N	17	13	22	52
	% linha	32,70%	25,00%	42,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	-1,7	<b>4,3*</b>	
Semanalmente	N	63	32	23	118
	% linha	53,40%	27,10%	19,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	-0,1	
Diariamente	N	156	141	57	354
	% linha	44,10%	39,80%	16,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	<b>3,0*</b>	-3,0*	
Total	N	240	190	106	536
	% linha	44,80%	35,40%	19,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Os resultados sugerem desde logo diferenças relacionadas com a ocorrência de sentimentos de felicidade. Mais especificamente, os inquiridos que avaliam as suas relações com os colegas como *muito boas/boas* estão claramente associados a uma maior probabilidade de ocorrência de sentimentos de felicidade (tabela 57).

Por outro lado, não se encontram diferenças socioculturais estatisticamente significativas na avaliação da qualidade das relações com os colegas (nomeadamente de sexo, idade ou posição social dos inquiridos).

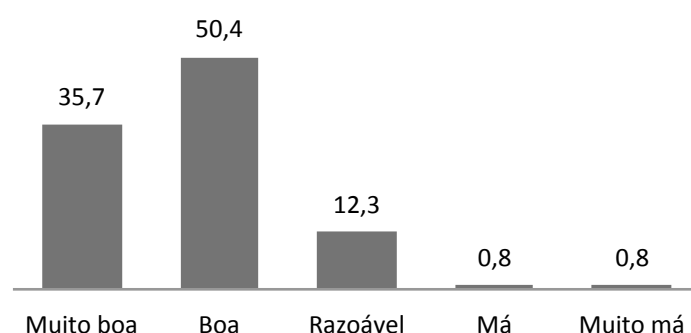
**Tabela 56 - Avaliação da relação com colegas por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito boas/boas	N	249	43	292
	% linha	85,30%	14,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,2</b>	-4,2	
Razoáveis	N	57	27	84
	% linha	67,90%	32,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3	<b>3,3</b>	
Más/muito más	N	3	5	8
	% linha	37,50%	62,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,1	<b>3,1</b>	
Total	N	309	75	384
	% linha	80,50%	19,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A maioria dos respondentes (62,8%) tinha, no momento do inquérito, uma relação amorosa, que é avaliada de forma bastante positiva, uma vez que 35,7% a considera *muito boa* e 50,4% *boa* (gráfico 11)<sup>175</sup>.

**Gráfico 11 - Qualidade da relação amorosa (%)**



<sup>175</sup> A maior parte dos inquiridos é solteiro (43% das respostas) e 39,3% é casado ou vive em união de facto. Os divorciados representam 12,6% da amostra e os viúvos 5,1%. Verifica-se uma relação entre estado civil e grupo etário que tende a traduzir trajectórias biográficas, associando os mais novos aos solteiros, o grupo intermédio e dos mais velhos aos casados e divorciados, e a viuvez ao escalão etário mais de 55 anos. A caracterização da amostra pode ser consultada em anexo (Anexo 2, página 354).

Face aos resultados expostos, e sabendo que as relações interpessoais são um dos principais aspectos influenciadores da percepção de felicidade, colocou-se a hipótese da maior ou menor valorização desta dimensão apresentar diferenças em função do sexo, idade, posição social ou felicidade<sup>176</sup>.

A realização destas análises não detectou diferenças estatísticas significativas entre a valorização das relações interpessoais e o sexo ou posição social dos respondentes, revelando desde logo a centralidade desta dimensão.

No mesmo sentido, e atestando a relevância das relações interpessoais desenvolvidas para a felicidade, exploraram-se as relações entre as duas variáveis através de um teste *t* à igualdade de médias<sup>177</sup>. Há diferenças significativas entre os que declaram ter sentido felicidade e os que não sentiram e a maior ou menor valorização da dimensão relações interpessoais. Mais especificamente, os que sentiram felicidade apresentam valores médios mais elevados quanto à importância atribuída às relações interpessoais para a sua felicidade. Ao contrário, entre os inquiridos que não sentiram felicidade há menor valorização desta dimensão (tabela 58).

**Tabela 57 - Valorização média das relações interpessoais entre sentir felicidade**

	N	Valorização média das relações interpessoais
Sentiu felicidade	466	<b>0,048</b>
Não sentiu felicidade	124	-0,195

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>176</sup> A variável relações interpessoais é uma variável estandardizada resultante de uma ACP realizada a um conjunto de variáveis relativas aos aspectos mais valorizados para a felicidade individual, medidos de 1 a 7, sendo que 1 significa nada importante e 7 muito importante. A leitura dos valores deste tipo de variáveis deve ter em conta os valores superiores à média (positivos) e os que são inferiores à média (negativos). A análise das várias dimensões de felicidade é retomada no capítulo 9.

<sup>177</sup>  $t_{(588)}=2,399; p=0,017$ .

Contudo, esta dimensão não é valorizada da mesma forma por todos os grupos etários, verificando-se que a importância atribuída às relações interpessoais aumenta com a idade (tabela 59)<sup>178</sup>.

**Tabela 58 - Valorização média de relações interpessoais entre grupo etário**

	N	Valorização média das relações interpessoais
18-34	232	-0,153
35-54	211	<b>0,015</b>
>=55	152	<b>0,209</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Uma análise mais detalhada permitiu ainda perceber que a diferença se situa entre o grupo dos mais novos e o dos mais velhos que tendem a valorizar diferentemente a importância das relações interpessoais para a sua felicidade<sup>179</sup>.

Neste sentido recordamos Argyle (2013a) quando afirma que as relações desenvolvidas com pais, amigos e cônjuges assumem diferente importância nas diversas fases da vida devido ao crescimento e evolução dos indivíduos. Se os amigos têm um papel fundamental no processo de construção identitária na juventude, uma vez iniciada a inserção no mercado de trabalho, a saída de casa dos pais e a construção de uma família, diminui a intensidade das relações de amizade e criando espaço para a solidificação de laços familiares.

Ainda assim, o convívio e as relações interpessoais são fundamentais para a felicidade dos indivíduos, independentemente da sua idade, sexo ou posição social e das mudanças de interlocutores com que se estabelecem.

<sup>178</sup>  $F_{(2,592)}=6,170$ ;  $p=0,002$ .

<sup>179</sup> Testes *post hoc*  $p<0,05$ .

## 7.5. O trabalho e a sua importância para a felicidade

O trabalho adquire uma particular importância social a partir do desenvolvimento do capitalismo industrial assumindo actualmente um papel decisivo na organização social e na estruturação da vida dos indivíduos (Beck & Carrillo, 2007; Dubar, 1998).

São vários os autores que lembram que, nas sociedades ocidentais actuais, o trabalho é mais do que uma simples forma de obter conforto material, é um veículo importante para a construção biográfica e para a localização no mundo social, uma vez que fornece uma disciplina de vida e um quadro de socialização (Dubar, 2006; Kaufmann, 2000 ; Whitehead, 2006).

Da mesma forma, entre os diversos estudos dedicados a felicidade, é consensual a ideia de que o trabalho – a sua existência ou ausência, assim como o seu tipo – é um dos factores que influencia e determina a felicidade dos indivíduos (Baudelot & Gollac, 2003; Frey & Stutzer, 2001; Graham, 2011a; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Esta centralidade do trabalho e da vida profissional para a felicidade das pessoas poderá ser explicada por múltiplos aspectos. Por um lado, o trabalho tem associado remuneração económica permitindo, num primeiro nível, assegurar a subsistência, mas também alimentar a capacidade de consumo para além das necessidades de sobrevivência. Por outro lado, a autonomia financeira sustenta a independência e a capacidade de decisão. O trabalho pode ainda ter associado recompensas intrínsecas como a realização pessoal e o prazer que se pode retirar da sua execução (Frey, Benz, & Stutzer, 2004; Frey & Stutzer, 2005). Da mesma forma, o prestígio de certas profissões e o estilo de vida que possibilitam alimentam imagens de sucesso, tal como Mills referiu (Mills, 1976).

Aliás, a ideia de que o *trabalho traz felicidade*, e de acordo com McMahon, terá origem no marxismo, nomeadamente através da defesa do trabalho humano como meio de transformação social: “[...] crença de que os seres humanos podem

tornar-se felizes através dos seus próprios esforços” (Mcmahon, 2009). Assim, para Marx o trabalho sustenta a felicidade, sendo um motor de satisfação, seguindo a máxima de que *o homem é feliz no seu trabalho*<sup>180</sup>. Obviamente que a realização deste ideal continua a ser um privilégio dos que podem procurar no trabalho mais do que subsistência, “[...] mas o ideal – a esperança de encontrar satisfação, realização e felicidade no trabalho – é hoje universal” (Mcmahon, 2009, p. 400).

Noutro estudo verificámos as relações entre trabalho e felicidade, destacando a importância que a dimensão profissional assume na estruturação dos projectos de vida e na felicidade individual, tanto pela sua importância instrumental (remuneração, carreira, prestígio, sucesso), como enquanto forma de realização pessoal, sendo a sua importância transversal a toda a amostra analisada (Roque Dantas, 2007).

No mesmo sentido, um trabalho pioneiro de Baudelot e Gollac foca as relações entre o trabalho e a felicidade e defende que a posição central que o trabalho ocupa na vida social deriva não só da sua utilidade económica como das suas capacidades morais (Baudelot & Gollac, 2003). Os resultados deste estudo sobre a realidade francesa destacam que o elevado investimento no trabalho e na actividade profissional – com importância em toda a sociedade – depende do estrato social, do tipo de trabalho e do perfil sociocultural do indivíduo, bem como, de graus diferenciados de empenhamento pessoal. De acordo com estes autores, o tipo de investimento feito na actividade profissional deriva do estatuto social e das características objectivas da actividade. Desta forma, concluem que a procura de felicidade no trabalho se relaciona com os estratos sociais mais elevados (com maior capital económico e cultural), enquanto que a resolução de questões económicas se destaca entre as categorias sociais com menos recursos socioculturais. O mesmo estudo revela ainda uma distinção de género: o trabalho assume um papel estruturador para os homens, ao passo que as mulheres

---

<sup>180</sup> Ainda que considerasse que, no capitalismo, a auto-realização apenas estaria disponível a uma minoria.



tendem a privilegiar as dimensões afectivas e familiares enquanto dimensões determinantes para sua felicidade (Baudelot & Gollac, 2003).

Ora, estes são aspectos que nos propomos analisar na nossa amostra, nomeadamente testando se há diferenças de sexo, posição social e percepção de felicidade na relação com o trabalho e a vida profissional.

Entre os diversos estudos que exploram as relações entre trabalho e felicidade está também consolidada a ideia de que, tanto o rendimento como o desemprego, têm consequências sobre a percepção de felicidade (Frey, 2009). Embora em relação aos rendimentos, se verifique que o seu aumento não tem um efeito contínuo e positivo sobre o aumento de felicidade, diversos estudos assinalam os efeitos negativos e constantes da ausência de trabalho: “[...] o desemprego é uma das variáveis – juntamente com a saúde – que produz efeitos mais consistentes e intensos sobre o bem-estar.” (Graham, 2011a).

No mesmo sentido, Di Tella, MacCulloch e Oswald (2003) explicam que o impacto negativo do desemprego se deve, por um lado, à perda de rendimentos, mas também ao estigma cultural associado ao estar desempregado.

Face à importância do trabalho e da dimensão profissional para a felicidade, importa perceber se o acesso a esta dimensão estruturadora da vida e das percepções de felicidade é semelhante em todo o tecido social ou se, pelo contrário, há diferenças decorrentes do sexo, idade e posição social.

Assim, propomos organizar a análise do geral para o particular, começando com uma breve caracterização das condições de trabalho, recorrendo às estatísticas oficiais para enquadrar a análise a ser desenvolvida em seguida que irá incidir especificamente na influência das condições de trabalho sobre a percepção de felicidade. Para tal serão analisados os seguintes aspectos: situação perante o trabalho, diferentes actividades, remuneração, expectativas profissionais e percepção da importância do trabalho.

### 7.5.1. Desigualdade nas condições de trabalho em Portugal

O desemprego em Portugal tem aumentado nos últimos anos. De acordo com os dados oficiais, em 2012, a taxa de desemprego ronda os 16,2%, sendo que para os homens é de 15,6% e para as mulheres é de 15,5%. Refira-se que 48,2% da população empregada em 2012 são mulheres (PORDATA).

Apesar da elevada participação das mulheres na vida profissional, as condições em que esta se processa não são semelhantes, havendo diferenças salariais entre homens e mulheres. De acordo com o CITE (Comissão para a Igualdade no Trabalho e na Empresa), em 2012, as mulheres auferem apenas 81,5% da remuneração média mensal dos homens. Sendo que esta diferença salarial é directamente proporcional aos níveis de qualificação, ou seja, aumenta a disparidade quando aumentam as qualificações e o número de anos de escolaridade e é particularmente elevada entre os quadros superiores.

Esta desigualdade entre homens e mulheres no trabalho fica ainda expressa pelo reduzido número de mulheres que ocupam posições de liderança nas principais empresas. Nos conselhos de administração das empresas do PSI-20 (2014), cerca de 6% das posições são ocupadas por mulheres (INE).

Aliás são vários os estudos, tanto nacionais como internacionais, a referir a persistente exclusão das mulheres das posições de liderança, tanto na esfera política como económica, apesar dos avanços na área da educação e da sua crescente participação na actividade profissional (Lisboa et al., 2006; Vianello & Moore, 2004).

Se a ideia de felicidade tem imbuída modelos sociais de sucesso profissional, tal como afirmou Mills, então as desigualdades no acesso e na concretização desse modelo terão consequências sobre a autonomia financeira, a realização pessoal, o reconhecimento social e sobre a forma de sentir. Os dados já apresentados parecem-nos ser já indicadores do desigual acesso – de homens e mulheres – a condições que são determinantes para a felicidade individual. Da

mesma forma, os dados do ESS apontam para diferenças estatisticamente significativas na felicidade média de homens e mulheres na população portuguesa, tal como mostrámos anteriormente.

Sendo a dimensão profissional estruturadora da biografia individual (Dubar, 1997) e um dos factores que influenciam a felicidade (Veenhoven & Jonkers, 1984), e estando o modelo profissional amplamente difundido, valorizado e legitimado (Whitehead, 2006) a todos os grupos sociais, o elevado desemprego a par das desigualdades nas condições de trabalho terão consequências sobre a percepção de felicidade.

Tentaremos em seguida perceber a influência tanto das características em que se processa o trabalho como da sua ausência para a felicidade, mediando a análise pelas características socioculturais dos indivíduos.

Vários estudos têm tentado perceber se há diferenças entre homens e mulheres quanto à sua avaliação subjectiva de felicidade. Os resultados têm sido inconclusivos quanto à atribuição de maior felicidade a um dos sexos (Graham, 2011a; Veenhoven & Jonkers, 1984). As diferenças nas suas percepções de felicidade parecem dever-se, não ao facto de se ser biologicamente homem ou mulher, mas aos diferentes papéis sociais que desempenham na sociedade (Brody & Hall, 2006; Shields et al., 2006).

Assim sendo os resultados traduzem desigualdades sociais mais vastas que tendem a penalizar as mulheres no acesso a diferentes dimensões da vida social, tal como foi identificado por Walby (2009).

Outro aspecto relacionado com a situação profissional e que a literatura identifica como sendo determinante para a felicidade individual é a autonomia financeira. São várias as investigações que procuram as relações entre rendimentos e felicidade. Se rendimentos mais elevados tendem a tornar as pessoas mais felizes (Graham, 2011a), há outros factores que podem influenciar esta relação, como sendo a capacidade de autonomia e decisão que o rendimento permite, o acesso a bens de consumo socialmente reconhecidos e desejados, a

aprovação social de modelos de vida orientados para recompensas externas e para a comparação com o outro.

Neste sentido, procurámos verificar a existência de diferenças de sexo nas percepções acerca do rendimento através do teste de independência do qui-quadrado.<sup>181</sup> Os resultados mostram que há diferenças entre homens e mulheres nas suas percepções de rendimento e que estas diferenças se devem principalmente à percepção das mulheres acerca da insuficiência dos seus rendimentos, a par da maior probabilidade dos homens percepcionarem os seus rendimentos como adequados à sua vida<sup>182</sup>.

**Tabela 59 - Percepção de rendimentos por sexo do inquirido (dados ESS)**

		Homem	Mulher	Total
Vive confortavelmente com rendimento actual	N	61	64	125
	% linha	48,80%	51,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
O rendimento actual dá para viver	N	479	606	1085
	% linha	44,10%	55,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,0*</b>	-4,0*	
É difícil viver com o rendimento actual	N	222	426	648
	% linha	34,30%	65,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,6*	<b>3,6*</b>	
É muito difícil viver com o rendimento actual	N	84	174	258
	% linha	32,60%	67,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,6*	<b>2,6*</b>	
Total	N	846	1270	2116
	% linha	40,00%	60,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Fonte dos dados: ESS.5, 2010

Mais uma vez, as mulheres surgem penalizadas numa condição estruturante da sua liberdade e autonomia individuais e realização pessoal.

<sup>181</sup>  $\chi^2_{(3)} = 26,665, p < 0,001$ .

<sup>182</sup> Os dados do *European Social Survey* indicam que as fontes de rendimento desta amostra são, principalmente, os salários (58,4%) e as pensões (34,3%), sendo que apenas uma minoria declara *viver confortavelmente com o seu rendimento actual* (5,9%). Ao contrário, 42,8% considera *difícil ou muito difícil viver com o seu rendimento*.

Outros trabalhos alertam para o facto da avaliação dos rendimentos ser insuficiente para conhecer o bem-estar da população, pois deixa de fora tanto o trabalho doméstico como as actividades sociais de lazer. Propõem uma alternativa à medição de bem-estar que inclua informação sobre o uso do tempo e suas experiências afectivas, ou seja, que avalie a proporção de tempo que é usado em actividades agradáveis ou prazerosas (Kruger et al., 2009).

Sendo a distribuição do trabalho doméstico fonte de conflitos entre sexos (Beck & Beck-Gernsheim, 1995) e a actividade que surge em primeiro lugar nas respostas dos inquiridos como fonte de desprazer<sup>183</sup>, procurámos perceber se há diferenças entre homens e mulheres face às horas de trabalho semanais realizadas tanto no emprego como em casa, tal como sugere Torres (2004).

Os dados oficiais apontam para uma diferença de 16h na duração semanal média do tempo dedicado a trabalho não pago de homens e mulheres, sendo que são as mulheres quem mais tempo lhe dedica. Por sua vez, a diferença de tempo alocado a trabalho remunerado é de cerca de 2h20m, penalizando os homens (CITE, 2005).

A análise dos dados do ESS permite perceber que a média de horas trabalhada em casa é superior entre as mulheres (20h e cerca de 6h para os homens) e a média de horas de trabalho profissional é maior entre os homens (42h semanais e 39h para as mulheres) (tabela 61).

**Tabela 60 - Tempo (horas) dedicado ao trabalho, doméstico e profissional, por sexo**

	Total de horas de trabalho profissional semanais				Total de horas de trabalho doméstico semanal			
	N	%	Média	DP	N	%	Média	DP
H	870	40,50%	42,17	11,36	870	40,50%	5,97	7,08
M	1280	59,50%	39,37	12,17	1280	59,50%	19,66	11,97

Fonte dos dados: ESS.5, 2010

<sup>183</sup> De acordo com os resultados do questionário desenvolvido especificamente para este estudo. Este aspecto será aprofundado no capítulo 10.

Os resultados do teste  $t$  à igualdade de médias permitem rejeitar a hipótese de igualdade de horas de trabalho semanal e horas de trabalho doméstico para ambos os sexos pelo que, podemos inferir que na população portuguesa, há diferenças médias no tempo dedicado ao trabalho profissional e doméstico, penalizando este último mais as mulheres, tal como referem outros estudos (Perista, 2002; Torres, 2004).<sup>184</sup>

Se a percepção de felicidade traduz a forma como as pessoas experienciam as suas vidas, momento a momento, reflectindo sentimentos positivos e negativos que acompanham as actividades diárias e o prazer/desprazer a elas associado, tal como propõem outros autores (Kruger et al., 2009), e o trabalho doméstico surge como a actividade que proporciona maior desprazer, esta desigual utilização do tempo por homens e mulheres constitui mais um indício de desigualdade nas condições que enquadram as formas de sentir e de viver.

Face a estes resultados tentaremos em seguida explorar algumas características relacionadas com o trabalho desenvolvido incidindo a análise nas características socioculturais dos inquiridos e nas suas percepções de felicidade.

### 7.5.2. Características da actividade profissional

A importância do trabalho para a felicidade decorre da sua capacidade de assegurar necessidades económicas e o acesso a bens de consumo, ou seja, pela sua utilidade instrumental. Ao mesmo tempo, envolve um conjunto de dimensões subjectivas relacionadas com o trabalho que é realizado e as condições em que se desenvolve que contribuem para moldar as percepções.

Novas abordagens da Economia tendem a valorizar a importância que as pessoas dão às condições de trabalho e aos processos associados e não apenas

---

<sup>184</sup>  $t_{(1559)} = 4,646, p > 0,001$  e  $t_{(1092,598)} = -24,036 p < 0,001$ .

aos resultados alcançados (Frey & Stutzer, 2000). De acordo com esta perspectiva, há prazeres não instrumentais retirados do desenvolvimento do trabalho que não decorrem dos resultados alcançados, como sejam oportunidades de criatividade, aprendizagem e significado (Griffiths & Reeves, 2009).

Neste ponto do nosso trabalho serão exploradas as relações existentes entre as condições de trabalho e as percepções de felicidade, nomeadamente quanto à sua diferenciação social, incidindo sobre a análise do tempo dedicado à actividade profissional e sobre as diferentes dimensões do trabalho valorizadas.

Uma primeira aproximação às condições de trabalho passa pela avaliação do tempo que lhe é dedicado. De acordo com a análise efectuada, em média, nesta amostra os inquiridos trabalham 8,2 horas por dia enquanto o lazer ocupa, em média, cerca de 3h diárias e as deslocações cerca de 1h.

Mas será que encontramos padrões em função do sexo do respondente? E da sua idade? E da sua posição social?

O resultado do teste  $t$  à igualdade de médias não permite identificar que o tempo médio dedicado às diversas tarefas diárias tenha relação estatística significativa com a posição social dos inquiridos, nem com a percepção de felicidade.

Adicionalmente verificámos que apesar das mulheres gastarem (em média) um pouco menos tempo nos vários itens em análise, apenas se detectam diferenças estatísticas significativas entre os dois sexos quanto ao tempo dedicado ao lazer, tal como analisado anteriormente<sup>185</sup>.

Quanto à idade, os resultados indicam que são os indivíduos em idades activas (35-54 anos) que mais tempo despendem com o trabalho (8,9h diárias em média) enquanto que são os reformados e os estudantes quem mais usufrui de tempo de lazer (tabela 66). Contudo, estes padrões não reflectem diferenças significativas entre os grupos etários considerados.

---

<sup>185</sup>  $t_{(564)}=2,426, p=0,052$ .

**Tabela 61 - Tempo médio diário dedicado a deslocações, a trabalho e a lazer entre grupo etário e sexo**

	18-34	35-54	>=55	Homens	Mulheres
Tempo médio dedicado a deslocações	1,374	1,252	1,105	1,3	1,2
Tempo médio dedicado a trabalho	7,887	8,873	7,616	8,4	8,0
Tempo dedicado a lazer	2,751	2,536	3,637	3,2	2,7

Quanto às actividades profissionais desenvolvidas, verificam-se diferenças entre homens e mulheres: os homens estão estatisticamente associados às actividades do grupo quadros superiores/especialistas e as mulheres estão relacionadas com actividades administrativas ou ligadas aos serviços (tabela 63)<sup>186</sup>. Estes dados mais uma vez reflectem a fragilidade da posição social das mulheres.

**Tabela 62 - Grupos profissionais<sup>187</sup> por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Quadros superiores/especialistas	N	72	48	120
	% linha	60,00%	40,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,4*</b>	-3,4*	
Técnicos nível intermédio	N	51	57	108
	% linha	47,20%	52,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	-0,2	
Administrativos/serviços	N	41	84	125
	% linha	32,80%	67,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,4*	<b>3,4</b>	
Operários/operadores máquinas/trabalhadores não qualificados	N	49	41	90
	% linha	54,40%	45,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Estudante	N	24	53	77
	% linha	31,20%	68,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,9*</b>	
Reformado	N	23	19	42
	% linha	54,80%	45,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
Total	N	260	302	562
	% linha	46,30%	53,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

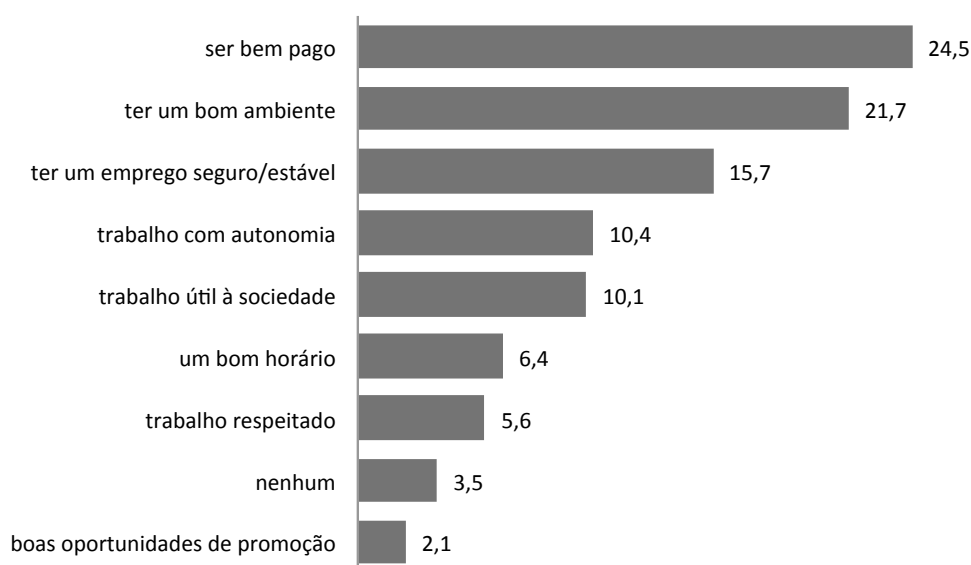
<sup>186</sup>  $\chi^2_{(5)} = 28,962$ ,  $p < 0,001$ .

<sup>187</sup> Grupos profissionais adaptados a partir de Classificação Portuguesa de Profissões, 2010.



Quanto aos aspectos que são valorizados no trabalho, destaca-se que 24,5% da amostra refere a importância de ser bem pago, cerca de 21,7% dos inquiridos escolhe a qualidade do *ambiente de trabalho*, seguindo-se a importância de ter um *emprego estável* (15,7%), conforme gráfico 12.

Gráfico 12 - Aspectos valorizados no trabalho (%)



Analisando os diferentes grupos etários é possível encontrar diferenças nas dimensões que os mesmos mais valorizam. Mais especificamente, é entre os mais novos e os mais velhos que estas diferenças são mais salientes. De facto, os inquiridos com idades entre os 18 e os 35 anos tendem a valorizar mais *ser bem pago* em detrimento das outras dimensões, enquanto os mais velhos (idades superiores a 55 anos) surgem associados à importância do *trabalho ser respeitado* (tabela 64)<sup>188</sup>.

<sup>188</sup>  $\chi^2_{(16)}=38,290, p=0,001$ .

**Tabela 63 - Aspectos valorizados no trabalho por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Ser bem pago	N	80	44	24	148
	% linha	54,10%	29,70%	16,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,1*</b>	-1,8	-2,7*	
Ter um bom ambiente	N	48	47	36	131
	% linha	36,60%	35,90%	27,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0	0,9	
Ter um emprego seguro/estável	N	35	40	20	95
	% linha	36,80%	42,10%	21,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,6	1,4	-0,8	
Boas oportunidades de promoção	N	7	4	2	13
	% linha	53,80%	30,80%	15,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-0,4	-0,8	
Trabalho respeitado	N	8	12	14	34
	% linha	23,50%	35,30%	41,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,0*	-0,1	<b>2,3*</b>	
Um bom horário	N	17	16	6	39
	% linha	43,60%	41,00%	15,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,5	0,7	-1,4	
Trabalho útil à sociedade	N	17	24	20	61
	% linha	27,90%	39,30%	32,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,0*	0,6	1,6	
Trabalho com autonomia	N	23	25	15	63
	% linha	36,50%	39,70%	23,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	0,7	-0,1	
Nenhum	N	5	5	11	21
	% linha	23,80%	23,80%	52,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	-1,2	<b>3,0*</b>	
Total	N	240	217	148	605
	% linha	39,70%	35,90%	24,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

É de destacar que, ainda que não se encontre uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis sexo e aspectos valorizados no trabalho, a análise quantitativa permite perceber que homens e mulheres valorizam de forma distinta estes objectivos: enquanto que 1/3 das respostas de homens incidem sobre a importância de ser *bem pago* (27,7%), as mulheres tendem a valorizar um *bom ambiente de trabalho* (22,9%) e surgem associadas a um *bom horário* (tabela 65).

**Tabela 64 – Aspectos valorizados no trabalho por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Ser bem pago	N	78	70	148
	% coluna	27,70%	21,70%	24,50%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Ter um bom ambiente	N	57	74	131
	% coluna	20,20%	22,90%	21,70%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0,8	
Ter um emprego seguro/estável	N	42	53	95
	% coluna	14,90%	16,40%	15,70%
	Res. Est. Aj.	-0,5	0,5	
Boas oportunidades de promoção	N	7	6	13
	% coluna	2,50%	1,90%	2,10%
	Res. Est. Aj.	0,5	-0,5	
Trabalho respeitado	N	12	22	34
	% coluna	4,30%	6,80%	5,60%
	Res. Est. Aj.	-1,4	1,4	
Um bom horário	N	12	27	39
	% coluna	4,30%	8,40%	6,40%
	Res. Est. Aj.	-2,1*	<b>2,1*</b>	
Trabalho útil à sociedade	N	29	32	61
	% coluna	10,30%	9,90%	10,10%
	Res. Est. Aj.	0,2	-0,2	
Trabalho com autonomia	N	33	30	63
	% linha	11,70%	9,30%	10,40%
	% coluna	1,0	-1,0	
Nenhum	N	12	9	21
	% coluna	4,30%	2,80%	3,50%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Total	N	282	323	605
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Esta diferença de sexo parece remeter para uma diferenciação de papéis sociais de género, nomeadamente o papel de cuidadora e conciliadora atribuído tradicionalmente à mulher e o papel de provedor assumido pelo homem. Actualmente, “[...] as mulheres tentam, permanentemente, conciliar as mais variadas actividades num quotidiano cujo tempo diário é, muitas vezes, insuficiente e adverso a uma conciliação “feliz” entre objectivos profissionais e objectivos respeitantes à vida familiar.” (Perista, 2002).

O facto de não se verificarem diferenças significativas entre homens e mulheres quanto à sua situação profissional, bem como, nos aspectos que valorizam no trabalho, levam-nos a concluir no mesmo sentido de outros estudos, ou seja, que o valor social do trabalho e da vida profissional é central a toda a

sociedade e a ambos os sexos. Contudo, os resultados apontam para desigualdades nas condições de acesso e concretização, que continuam a penalizar as mulheres.

A literatura alerta para as mudanças fundamentais ocorridas no contexto da vida das mulheres nas últimas décadas e que gera ambivalências e contradições nas suas vidas: actualmente, as mulheres não dependem da vida familiar, acedem a novas esferas de acção e decisão, bem como, desenvolvem novas oportunidades e expectativas. Mas ainda são elas que assumem a maior parte da responsabilidade associada às tarefas domésticas, ao mesmo tempo que têm uma situação mais desprotegida no mercado de trabalho (Beck & Beck-Gernsheim, 2001).

No entanto, as estratégias de carreira profissional entraram no universo feminino e as posições com responsabilidade são cada vez mais um objectivo feminino mediatizado e socialmente legitimado (Whitehead, 2006), o que parece ajudar a explicar os resultados alcançados: uma transversalidade na valorização das dimensões profissionais, a par de posturas mais pragmáticas e instrumentais (por parte das mulheres), em que um bom horário de trabalho apoia a organização do dia-a-dia.

## 7.6. Conclusão

Em síntese, os resultados deste capítulo permitem concluir que tanto o que fazemos como as circunstâncias em que o fazemos, influem sobre a forma como nos sentimos.

Mais concretamente, a análise dos resultados desenvolvida permite reforçar esta ideia de que as condições de vida são importantes para a felicidade. E são importantes na medida em que definem as condições em que

percepcionamos a vida: circunstâncias adversas não produzem sentimentos de felicidade, como vimos com a insegurança, falta de saúde, depressão e stress. Pelo contrário, a ocorrência de felicidade surge associada ao sentir seguro, não pressionado/stressado, maiores níveis de escolaridade e à percepção de boas condições de saúde.

Lembramos ainda as diferenças encontradas entre homens e mulheres e, mais especificamente, a maior ocorrência de sentimentos de insegurança entre as mulheres, a par do reconhecimento de dificuldades em realizar as tarefas de todos os dias e da percepção de pressão (stress/falta de tempo) no dia-a-dia. No mesmo sentido, as mulheres declaram o menor tempo dedicado a actividades de lazer sabendo a importância que a vivência de eventos agradáveis assume para a felicidade.

No mesmo sentido, são os mais velhos quem mais refere insegurança e piores condições de saúde, acompanhados nesta última questão pelos inquiridos com menores recursos socioeconómicos: a percepção de qualidade da saúde diminui a par da descida na posição social.

É preocupante constatar que, nesta amostra, as circunstâncias mais adversas afectam mais os grupos sociais mais frágeis: as mulheres, os mais velhos e os que se encontram na base da hierarquia social e que tem efeitos sobre a forma de sentir felicidade.

Da mesma forma, e embora a valorização da vida profissional seja central a todos os grupos sociais, verificam-se desigualdades no acesso e concretização desta dimensão. Mais especificamente, encontramos diferenças significativas quanto à percepção de suficiência dos rendimentos, tempo médio dedicado às diferentes actividades, grupos profissionais e entre as dimensões valorizadas no trabalho, de homens e mulheres. Estas diferenças tendem a penalizar as mulheres, uma vez que são estas que: 1. percebem os seus rendimentos como insuficientes para as despesas do dia-a-dia; 2. que ocupam actividades profissionais de administrativas e serviços; 3. que dedicam menos tempo ao lazer e; 4. que valorizam no trabalho o *bom horário*. Ao contrário, os homens associam-

se à percepção do seu rendimento como suficiente, aos grupos profissionais *quadros superiores e especialistas* e valorizam ser bem pagos em detrimento de outras dimensões.

Os resultados permitem aceitar a hipótese avançada de que a felicidade é produzida e moldada em condições sociais concretas, penalizando os socialmente mais desprotegidos quanto às suas oportunidades e condições de vida com menor ocorrência de sentimentos de felicidade.

## Capítulo 8 - A crise económica e a felicidade

A crise económica de 2008-2009 afectou biliões de pessoas em todo o mundo. No entanto, pouco sabemos sobre as suas consequências sobre a felicidade (Graham, Chattopadhyay, & Picon, 2010). De acordo com estes autores, da mesma forma que interessa conhecer o impacto da crise na economia e na política, importa avaliar os seus efeitos sobre os estilos de vida e sobre as percepções e expectativas.

Num primeiro nível, e recorrendo a indicadores das estatísticas oficiais, sabemos que a situação socioeconómica portuguesa foi fortemente influenciada por esta crise económica e pelo resgate financeiro que se lhe seguiu. Tal como exposto anteriormente, o contexto actual caracteriza-se por reduções nos salários e reformas, aumento dos impostos sobre o rendimento e sobre os bens de consumo, elevadas taxas de desemprego e taxa de crescimento negativas. A par destes indicadores, juntam-se outros como o aumento das desigualdades sociais, o aumento do risco de pobreza, o aumento da percentagem de pessoas sem capacidade de assegurar o pagamento de despesas inesperadas e o aumento da emigração (PORDATA).

Defendemos que estas alterações socioeconómicas têm consequências directas sobre os modos de vida mas também sobre as formas de sentir e procurar felicidade.

Aliás, os estudos existentes mostram uma relação clara e negativa entre as crises económico-financeiras e a felicidade auto-revelada. Graham lembra que os seus efeitos decorrem, não só das perdas objectivas, mas também da incerteza face ao futuro que lhes está associada, minando as expectativas e diminuindo a felicidade (Graham, 2011a). No mesmo sentido, refere uma diminuição da felicidade média em 2008, nos Estados Unidos da América (Graham et al., 2010).

Neste contexto, avançámos a hipótese de que esta crise tem implicações sobre a felicidade, tanto pelos seus efeitos directos sobre as condições de vida e

práticas desenvolvidas, como pelos seus efeitos sobre as percepções e expectativas face ao futuro.

No contexto português, Rui Brites explora os impactos da crise no bem-estar subjectivo (Brites, 2014). A análise comparativa dos dados do *European Social Survey* de 2008 a 2012 permitiu-lhe concluir que, neste período, o peso dos que se consideram *muito felizes* diminui, não só em Portugal como em todos os países sob resgate financeiro. Por outro lado, no mesmo período, aumenta a percentagem de portugueses que considera *difícil viver com o rendimento disponível*.

Globalmente, o que estes dados mostram é que a crise tem implicações sobre as percepções de felicidade.

Face a estes resultados pretende-se agora aprofundar o conhecimento nesta temática, nomeadamente através da análise do efeito da crise sobre as práticas, sobre as expectativas e sobre a percepção de felicidade, explorando as possíveis diferenças sociais associadas.

### 8.1. Efeitos da crise sobre as práticas e percepções de felicidade

O primeiro dado relevante a reter é que 80,9% dos inquiridos diz ter sentido os efeitos da crise no seu dia-a-dia. Igualmente, a análise revela que estes efeitos são transversais aos diferentes grupos etários, a ambos os sexos e à posição social ocupada, ou seja, afectam de forma semelhante o tecido social analisado.

Neste sentido, procurámos perceber os efeitos da crise sobre a percepção de felicidade. Os resultados revelam uma relação estatisticamente significativa entre os efeitos da crise económica no dia-dia e a percepção de felicidade e mais



especificamente entre os que sentiram os efeitos da crise económica no seu dia-a-dia e não sentiram felicidade<sup>189</sup>.

**Tabela 65 - Efeitos da crise económica no dia-a-dia por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Sente efeitos da crise	N	379	121	500
	% linha	75,80%	24,20%	100,00%
	% coluna	78,80%	88,30%	80,90%
	Res. Est. Aj.	<b>-2,5*</b>	2,5*	
Não sente efeitos da crise	N	102	16	118
	% linha	86,40%	13,60%	100,00%
	% coluna	21,20%	11,70%	19,10%
	Res. Est. Aj.	2,5*	<b>-2,5*</b>	
Total	N	481	137	618
	% linha	77,80%	22,20%	100,00%
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

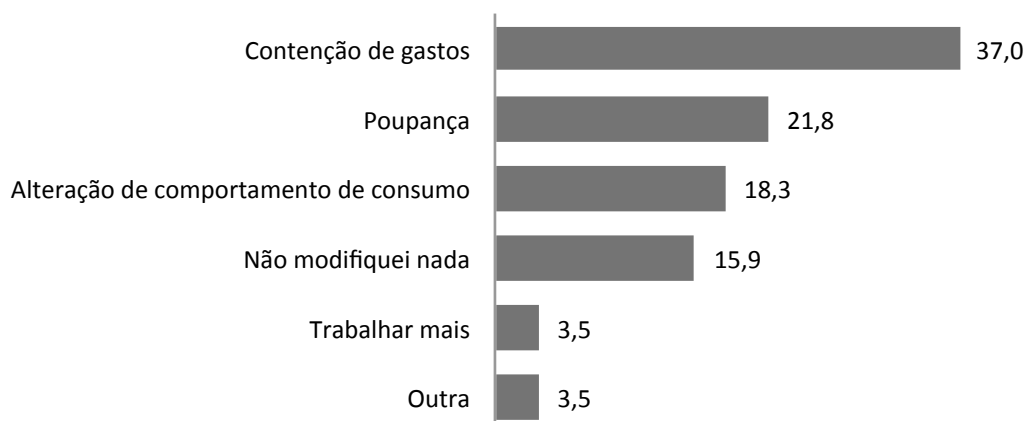
Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A leitura da tabela 66 permite perceber que entre os que não sentiram felicidade, cerca de 88,3% refere os efeitos da crise. Além da sua expressão numérica, o teste de independência do qui-quadrado e a análise dos resíduos estandardizados e ajustados permitem avaliar a grandeza da relação entre as variáveis e as categorias como sendo estatisticamente significativa.

Quanto à forma como os inquiridos fazem face à crise, verifica-se que a maior parte destes refere a *contenção de gastos/redução de despesas* não essenciais (37%), seguindo-se o *incremento da poupança* (21,8%) e a *alteração dos comportamentos de consumo* (não fazer férias, reduzir saídas e programas e alterar consumo alimentar, nomeadamente fazer menos refeições fora). Cerca de 15,9% não modificou nada no seu comportamento (gráfico 13).

<sup>189</sup>  $\chi^2_{(1)} = 6,265$   $p = 0,012$ .

Gráfico 13 - Acções face à crise (%)



Da mesma forma, verificámos que as práticas têm influência sobre a percepção de felicidade. Há uma relação estatística significativa entre as acções desenvolvidas para fazer face à crise e sentir felicidade. Esta relação tende a associar a *contenção de gastos/redução de despesas* a quem não sentiu felicidade. Ao contrário, os que sentiram felicidade relacionam-se com o facto de não ter modificado nada face à crise (tabela 67)<sup>190</sup>.

---

<sup>190</sup>  $\chi^2_{(5)}=12,331; p=0,031$ .

Tabela 66 - Acções para fazer face à crise por sentir felicidade

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Contenção de gastos	N	152	59	211
	% linha	72,00%	28,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	<b>2,5*</b>	
Poupança	N	92	30	122
	% linha	75,40%	24,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
Alteração de comportamento de consumo	N		17	105
	% linha	83,80%	16,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Não modifiquei nada	N	7800,00%	13	91
	% linha	85,70%	14,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Outra	N	14	6	20
	% linha	70,00%	30,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0,8	
Trabalhar mais	N	18	2	20
	% linha	90,00%	10,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,3	-1,3	
Total	N	442	127	569
	% linha	77,70%	22,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, procurámos testar, nesta amostra, a relação entre a percepção de rendimento e a percepção de felicidade, tal como foi apresentada por Brites (2014) para a realidade portuguesa.

De facto, também nesta amostra de habitantes da região de Lisboa, a percepção de felicidade e a percepção de rendimento estão associadas, sendo que esta associação fica definida pela percepção de *muita dificuldade em viver com o rendimento* e não se perceber felicidade, num contexto em que apenas 20,6% considera que o *rendimento actual permite viver com conforto*, e cerca de um terço (29,5%) avalia como *difícil/muito difícil viver com rendimento actual* (tabela 68)<sup>191</sup>.

<sup>191</sup>  $\chi^2_{(2)} = 7,132, p = 0,028$ .

Destaque-se ainda que as maiores dificuldades são percebidas entre os desempregados (50%<sup>192</sup>). Aliás, uma das consequências mais visíveis da crise é o desemprego (Griffiths & Reeves, 2009).

**Tabela 67 – Percepção de rendimento por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	104	24	128
	% linha	81,20%	18,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
O rendimento actual dá para viver	N	249	60	309
	% linha	80,60%	19,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,6	-1,6	
Difícil viver com o rendimento actual	N	89	28	117
	% linha	76,10%	23,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	0,5	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	41	25	66
	% linha	62,10%	37,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3*	<b>3,3*</b>	
Total	N	483	137	620
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A relação entre rendimento e felicidade tem sido amplamente estudada e discutida sendo que os especialistas nem sempre estão de acordo quanto à sua influência sobre a percepção de felicidade.

Alguns estudos defendem que os acréscimos individuais de rendimento têm efeito sobre a felicidade, mas que este é provisório uma vez que as pessoas tendem a adaptar-se às novas condições e retomar o seu *nível de felicidade* anterior. Por outro lado, e tal como dissemos anteriormente, quando a análise

<sup>192</sup>Entre situação profissional e efeitos da crise no dia-a-dia ( $X^2_{(6)}=33,795, p<0,001$ ; ), com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p < 0,05$  entre as categorias teve desempregado e sente os efeitos da crise ( $R_{ij}=4,7$ ). A tabelas que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 373).

incide sobre o conjunto dos rendimentos de um país, os estudos indicam que não se verificam acréscimos na felicidade média das populações associadas ao aumento do PIB e ultrapassado um determinado limiar de riqueza. Estes estudos têm concluído que o aumento dos rendimentos não tem um efeito continuado sobre o aumento de felicidade (Diener & Seligman, 2004; Frey, 2009; Graham, 2011a; Graham et al., 2010; Kaufmann, 2000 ; Layard, 2005; Oswald, 1997).

Tendo estes dados em consideração, e ainda que o rendimento possa não contribuir directamente para o incremento da felicidade, contribui certamente num primeiro nível, para a sobrevivência, e partir daí para a melhoria da qualidade de vida, para a autonomia financeira e para a tomada de decisão livre e deliberada. Ora, a Sociologia deverá ter um papel activo na compreensão da importância das condições de vida – do qual os rendimentos são um aspecto muitíssimo relevante – para a percepção de felicidade.

Os nossos resultados revelam que sentir felicidade está estatisticamente associado à avaliação da remuneração<sup>193</sup> como *normal* e não sentir felicidade tem maior probabilidade de ocorrer entre os que se consideram *muito mal pagos*<sup>194</sup>. Refira-se ainda que 20,9% das respostas dos inquiridos vão no sentido de se considerarem *bem pagos*, 48,6% *normal* e 30,5% *mal ou muito mal pagos* (tabela 69)<sup>195</sup>.

---

<sup>193</sup> A avaliação da remuneração traduz não só a percepção do valor que determinado trabalho tem, mas também a capacidade de assegurar despesas e necessidades.

<sup>194</sup>  $\chi^2_{(2)}=13,911, p=0,001$ .

<sup>195</sup>  $\chi^2_{(5)}=12,331, p=0,031$ .

**Tabela 68 - Percepção remuneração por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Bem pago	N	71	11	82
	% coluna	22,70%	13,80%	20,90%
	Res. Est. Aj.	1,8	-1,8	
Normal	N	160	31	191
	% coluna	51,10%	38,80%	48,60%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Mal/muito mal pago	N	82	38	120
	% coluna	26,20%	47,50%	30,50%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Total	N	313	80	393
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Da mesma forma, estes resultados sustentam os de outros estudos na medida em que mais rendimento – neste caso traduzido pela avaliação da remuneração como boa – não está associado à percepção de felicidade. Embora quantitativamente os que se consideram bem pagos tenham mais expressão entre os que sentiram felicidade, não há uma relação estatística significativa entre estas duas categorias. Esta mesma relação é observável quando relacionamos a percepção de felicidade com a percepção de que o rendimento permite viver confortavelmente, tal como analisado anteriormente. Ou seja, a maior parte dos que consideram que o rendimento permite viver confortavelmente sentiram felicidade, mas não se verifica uma relação estatística significativa entre as duas categorias.

De acordo com Layard (2005) a partir de determinado limiar de riqueza do país, acréscimos no rendimento global não contribuem para o aumento de felicidade. Ou seja, uma vez ultrapassados os benefícios que o rendimento tem associado sobre a melhoria das condições de vida, emergem outros aspectos importantes para a felicidade. Aliás, são vários os estudos que apontam

conclusões similares e que destacam a importância de outras dimensões (Graham, 2011a; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Os nossos resultados corroboram os estudos existentes que procuram avaliar o impacto da crise no bem-estar, nomeadamente a investigação de Graham e a análise de Brites para o contexto português, quanto à influência negativa que a crise económica tem sobre a felicidade. Verifica-se agora que os seus efeitos se situam não só ao nível das percepções, mas também das práticas, uma vez que alteram estilos de vida e condicionam a acção e afectam negativamente a percepção de felicidade.

Analisaremos em seguida os seus efeitos sobre as expectativas face ao futuro.

## **8.2. A crise económica e as expectativas face ao futuro**

Recordando a revisão bibliográfica apresentada, o desenvolvimento socioeconómico proporciona o aumento dos recursos individuais, fornece os meios objectivos de escolha e aumenta a sensação de segurança existencial, mudando o destaque dos valores de sobrevivência para valores de auto-expressão (Inglehart et al., 2008; Sen, 2011; Welzel et al., 2003).

No mesmo sentido, e de acordo com estes autores, quando as condições económicas e sociais se alteram, verifica-se uma diminuição da capacidade de escolha, um ajustamento das expectativas e aspirações e uma redução da ênfase dada a valores de autoexpressão.

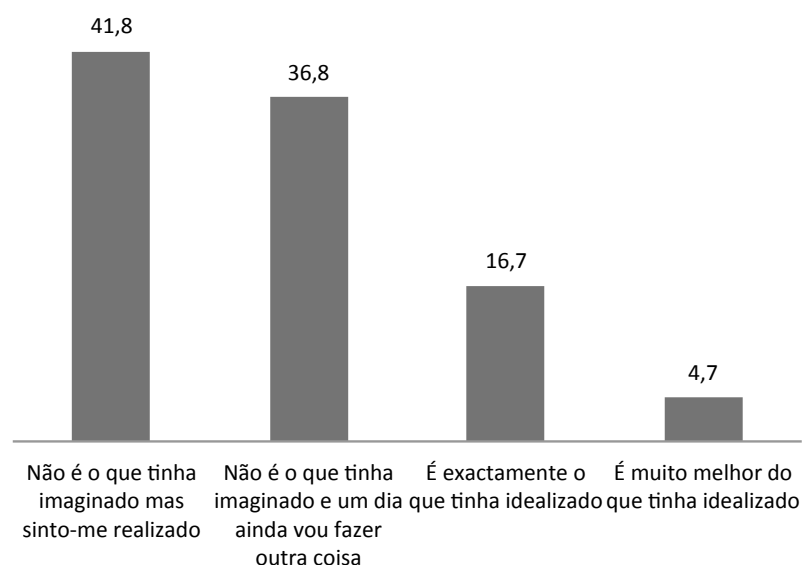
Face ao contexto económico actual, em que se verificam mudanças significativas nas condições de vida objectivas da população portuguesa, interessa agora explorar as consequências destas alterações sobre as expectativas face ao futuro aprofundando o conhecimento acerca do impacto da crise.

Neste sentido, propomo-nos analisar os efeitos da crise sobre as expectativas, nomeadamente procurando dar resposta às seguintes interrogações: será que as pessoas sentem cumpridas as suas expectativas anteriores, ou seja, como avaliam a sua situação real face ao que tinham idealizado para si?; e como comparam a sua situação pessoal actual com a dos seus pais e outras pessoas da sua idade?; quais são as suas expectativas face ao futuro?; quais os seus planos para concretizar essas expectativas?

Uma primeira aproximação às expectativas pode ser feita pelas respostas dos inquiridos face ao pedido de comparação da sua situação real face ao que tinham anteriormente imaginado.

As respostas não são muito animadoras uma vez que a maior parte dos respondentes sente que a sua situação real não corresponde ao que tinha idealizado e 36,8% acredita que ainda *um dia irá fazer outra coisa*. Apesar de não sentirem cumpridas as suas expectativas, cerca de 41,8% sente-se realizado com a sua situação, 16,7% considera que *é exactamente o que tinha idealizado* e 4,7% que *é melhor do que tinha idealizado* (gráfico 14).

Gráfico 14 - Futuro imaginado e situação real (%)





Uma análise mais aprofundada evidencia uma relação estatística significativa entre a concretização de expectativas e os efeitos da crise<sup>196</sup>. Esta associação fica expressa pela maior probabilidade dos que sentem os efeitos perceberem desilusão com a situação e entre os que não sentem os seus efeitos a considerarem que a situação real é muito melhor do que haviam idealizado (tabela 70).

**Tabela 69 – Futuro imaginado e situação real por sentir efeitos da crise no dia-a-dia**

		Sente efeitos da crise	Não sente efeitos da crise	Total
Não é o que tinha imaginado e um dia ainda vou fazer outra coisa	N	188	30	218
	% linha	86,20%	13,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,6*</b>	-2,6*	
Não é o que tinha imaginado mas sinto-me realizado	N	199	46	245
	% linha	81,20%	18,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,3	-0,3	
É exactamente o que tinha idealizado	N	74	25	99
	% linha	74,70%	25,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,6	1,6	
É muito melhor do que tinha idealizado	N	15	13	28
	% linha	53,60%	46,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,7*	<b>3,7*</b>	
Total	N	476	114	590
	% linha	80,70%	19,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Contudo, a avaliação entre o idealizado e o realizado não é semelhante a todas as posições sociais e a todos os grupos etários<sup>197</sup>.

Assim, há diferenças significativas entre a posição social média e a avaliação da situação<sup>198</sup>. As diferenças situam-se principalmente entre os indivíduos que percebem a sua vida *exactamente como que tinha idealizado* e que pertencem a estratos sociais médios superiores e os que consideram que *não*

<sup>196</sup>  $\chi^2_{(3)} = 19,802, p < 0,001$ .

<sup>197</sup> Não há evidência de diferenças estatísticas significativas entre homens e mulheres.

<sup>198</sup>  $F_{(3,589)} = 6,972, p < 0,001$ .

*é o que tinham idealizado e um dia vou fazer outra coisa*, opção escolhida por respondentes com posições sociais médias inferiores (tabela 71)<sup>199</sup>.

**Tabela 70 - Posição social (média) entre futuro idealizado face a situação real**

	Posição social média
Não é o que tinha imaginado e um dia ainda vou fazer outra coisa	-0,20
Não é o que tinha imaginado mas sinto-me realizado	<b>0,05</b>
É exactamente o que tinha idealizado	<b>0,34</b>
É muito melhor do que tinha idealizado	<b>0,10</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Do mesmo modo, verifica-se uma associação estatisticamente significativa entre os grupos etários e a avaliação da situação face ao idealizado revelada pelo teste de independência do qui-quadrado. A relação detectada traduz-se numa maior associação entre o grupo de 55 ou mais anos e a avaliação *é muito melhor do que tinha idealizado* e *não é o que tinha imaginado mas sinto-me realizado* e dos mais novos (18-34 anos) e *não é o que tinha imaginado e um dia vou fazer outra coisa*<sup>200</sup>. Quantitativamente, a esperança de um dia vir a fazer outra coisa diminui com a idade. Ao mesmo tempo, o grupo etário mais resignado é o dos 35-54 anos, uma vez que representam 35,9% dos que consideram que não é o que tinham idealizado mas ainda assim se sente realizado. As avaliações mais positivas verificam-se entre os mais velhos e o peso dos que consideram a sua situação real muito melhor do que tinham imaginado aumenta a par do aumento da idade (tabela 72).

<sup>199</sup> O Índice de posição social é uma variável estandardizada. A leitura dos valores deste tipo de variáveis deve ter em conta os valores superiores à média (positivos) e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>200</sup>  $\chi^2_{(6)}=35,730, p<0,001$ .

**Tabela 71 – Futuro imaginado e situação real por grupos etários**

		18-34	35-54	>=55	Total
Não é o que tinha imaginado e um dia ainda vou fazer outra coisa	N	102	90	26	218
	% linha	46,80%	41,30%	11,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	1,8	-5,4*	
Não é o que tinha imaginado mas sinto-me realizado	N	85	89	74	248
	% linha	34,30%	35,90%	29,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,0*	-0,3	<b>2,6*</b>	
É exactamente o que tinha idealizado	N	37	31	31	99
	% linha	37,40%	31,30%	31,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	-1,2	1,7	
É muito melhor do que tinha idealizado	N	7	7	14	28
	% linha	25,00%	25,00%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,6	-1,3	<b>3,2*</b>	
Total	N	231	217	145	593
	% linha	39,00%	36,60%	24,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Refira-se ainda que há uma associação entre os mais jovens (18-34 anos) e não desenvolverem a profissão que gostariam (tabela 73)<sup>201</sup>, penalizando a concretização dos seus projectos num país marcado pelo desemprego e pela crescente emigração entre os adultos jovens (PORDATA).

**Tabela 72 - Profissão desejada por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Desenvolve a profissão desejada	N	31	60	37	128
	% linha	24,20%	46,90%	28,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,8*	1,8	1,0	
Não desenvolve a profissão desejada	N	134	132	85	351
	% linha	38,20%	37,60%	24,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-1,8	-1,0	
Total	N	165	192	122	479
	% linha	34,40%	40,10%	25,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Estes resultados indicam que alguns grupos sociais, nomeadamente os mais penalizados pela crise económica – jovens, desempregados e posições sociais inferiores –, se sentem defraudados nas suas expectativas uma vez que a

<sup>201</sup>  $\chi^2_{(2)} = 8,125, p = 0,017$ .

sua realidade fica aquém do que haviam idealizado. A este propósito, lembramos os resultados de um estudo recente sobre a *geração europa* que explica as motivações para emigrar: “dir-se-ia que estes jovens querem deixar de ser jovens mas não o conseguem, bloqueados que estão nas múltiplas transições (para um emprego estável; para um núcleo conjugal; para a vida ativa e o estado adulto, em suma).”(Lopes, 2014).

Face a estes resultados, propomos ainda avaliar a percepção das suas condições de vida, nomeadamente quando em comparação com as dos seus pais e outras pessoas da sua idade.

Começando pela comparação que os inquiridos fazem entre a sua situação e a dos seus pais. Verifica-se desde logo que há diferenças significativas decorrentes da situação profissional em que se encontram<sup>202</sup>. As diferenças decorrem da maior associação entre o estar *reformado* e considerar a sua situação profissional *melhor* do que a dos seus pais; de ser *estudante* e percepcionar a situação como *equivalente* à dos seus pais; e estar *desempregado* e classificar a sua situação como *menos boa* (tabela 74).

**Tabela 73 - Comparação com pais por situação profissional**

		Empregado	Desempregado/ o/ procura 1º emp	Reformado	Estudante	Total
Melhor	N	167	23	63	10	263
	% linha	63,50%	8,70%	24,00%	3,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	-3,6*	<b>5,8*</b>	-0,3	
Equivalente	N	60	7	10	7	84
	% linha	71,40%	8,30%	11,90%	8,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,7	-0,8	<b>2,2*</b>	
Menos boa	N	85	40	3	2	130
	% linha	65,40%	30,80%	2,30%	1,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	<b>6,0*</b>	-4,5*	-1,6	
Nunca comparei	N	69	13	8	4	94
	% linha	73,40%	13,80%	8,50%	4,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,5	-0,2	-1,9	0,1	
Total	N	381	83	84	23	571
	% linha	66,70%	14,50%	14,70%	4,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>202</sup>  $\chi^2_{(9)} = 70,929$ ,  $p < 0,001$ .

Verifica-se ainda que a comparação positiva (ou seja, que considera a sua situação como melhor do que a dos seus pais) está associada a grupos etários mais velhos (55 ou mais anos), e a negativa (considerando que a sua situação é menos boa do que a dos seus pais) aos mais jovens (18-34 anos) (tabela 75)<sup>203</sup>.

**Tabela 74 – Comparação com pais por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Melhor	N	68	96	102	266
	% linha	25,60%	36,10%	38,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-6,0*	-0,2	<b>7,0*</b>	
Equivalente	N	32	34	19	85
	% linha	37,60%	40,00%	22,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,2	0,7	-0,6	
Menos boa	N	73	51	6	130
	% linha	56,20%	39,20%	4,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,7*</b>	0,7	-6,1*	
Nunca comparei	N	50	30	16	96
	% linha	52,10%	31,20%	16,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-1,2	-2,0*	
Total	N	223	211	143	577
	% linha	38,60%	36,60%	24,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

De facto, e saindo do domínio das percepções, estamos perante uma geração de jovens fortemente penalizada pelo desemprego (em 2011, a taxa de desemprego entre os jovens atinge os 30%) e por uma situação económica que mina as suas expectativas profissionais. Ao contrário, os pais da geração dos que têm hoje mais de 55 anos viveram num país pobre, pouco escolarizado, com uma economia pouco sólida e diversificada e sob um regime não democrático (Barreto & Preto, 1996) e cresceram a par da melhoria generalizada das condições de vida.

Um trabalho recente de Lopes (2014) sobre a emigração jovem diz-nos que, “[...] ao contrário dos progenitores, maioritariamente com um emprego

<sup>203</sup>  $\chi^2_{(6)} = 71,714$ ,  $p < 0,001$ .

estável e uma forte ética de poupança, que conseguiam adquirir casa própria [...], as jovens gerações não têm nem rendimento fixo, nem uma propensão para o aforro [...]”. Conclui este trabalho que os principais motivos apontados para emigrar são a remuneração, mas também a falta de progressão na carreira e a dificuldade em aceder a casa própria e constituir família, ou seja, que os jovens *emigram para deixar de ser jovens* (Lopes, 2014).

No mesmo sentido, mesmo quando os respondentes se comparam com outras pessoas da sua idade, há diferenças significativas nas percepções dos inquiridos. Os reformados e os estudantes consideram a sua situação semelhante, mas os desempregados percebem a sua situação como *menos boa*<sup>204</sup>.

De acordo com diversos autores, o desemprego tem consequências negativas sobre a felicidade dos indivíduos, tanto pelas suas consequências económicas directas, como pelo estigma social que lhe está associado (Frey, 2009; Graham, 2011a). Os nossos resultados corroboram esta ideia, uma vez que os desempregados se consideram penalizados e avaliam negativamente a sua situação pessoal, quando em comparação com os outros.

Mas Graham (2011a) lembra ainda que a subida das taxas de desemprego tem também efeitos sobre a felicidade dos que estão empregados ao provocar receios de perda de emprego e de dificuldade de conseguir um novo, de aumento dos impostos e do custo de vida e ainda de aumento de criminalidade.

Neste contexto, refira-se que nesta amostra, cerca de 86,5% dos inquiridos, considera *difícil* ou *muito difícil* conseguir novo emprego.

A mesma autora lembra ainda que a redução das expectativas em contextos complicados (como as crises económicas) parece ser uma atitude de preservação da felicidade individual face às contrariedades, ou seja, que adaptamos – neste caso, diminuímos – as nossas aspirações ao contexto

---

<sup>204</sup>Entre comparação com pessoas da mesma idade e situação profissional:  $X^2_{(9)}=36,141$   $p<0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p<0,05$  entre as categorias reformado e equivalente ( $R_{ij}=2,6$ ), estudante e equivalente ( $R_{ij}=2,3$ ) e desempregado e menos boa ( $R_{ij}=4,4$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (anexo 3, página 374).

existente. Os seus resultados quanto aos efeitos da crise indicam que o seu impacto é mais duradouro sobre as expectativas do que sobre a avaliação da situação pessoal. Neste sentido, parece que mesmo que as circunstâncias de vida permitam suportar as alterações nas condições de vida objectivas, seja através de mecanismos de adaptação ou de alteração de práticas, há consequências sobre os projectos de vida e sobre as expectativas face ao futuro. Dito de outra forma, as alterações socioeconómicas decorrentes da crise influenciam negativamente a capacidade de acção e de criação de um futuro.

Neste sentido, a análise dos nossos dados revela diferenças significativas entre os aspectos considerados importantes para a felicidade individual, nomeadamente em função situação profissional. Particularmente, verifica-se uma associação entre os estudantes e a importância de *realizar sonhos para ser feliz* e entre os reformados e a valorização da *saúde*. Por sua vez, entre os desempregados há uma maior probabilidade de considerarem *aspectos económico-profissionais* como importantes para a sua felicidade (tabela 76)<sup>205</sup>.

**Tabela 75 – O que é importante para ser feliz por situação profissional**

		Empregado	Desempregado/ procura 1º emp	Reformado	Estudante	Total
Relações interpessoais	N	106	25	25	10	166
	% linha	63,90%	15,10%	15,10%	6,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,4	-0,4	-0,5	0,6	
Fazer o que se gosta/ter prazer	N	32	7	3	3	45
	% linha	71,10%	15,60%	6,70%	6,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,2	-0,1	-1,8	0,5	
Realizar sonhos/estar bem consigo e outros	N	78	24	14	12	128
	% linha	60,90%	18,80%	10,90%	9,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	1,0	-1,8	<b>2,5*</b>	
Dinheiro/segurança económica/realização profissional	N	47	22	3	2	74
	% linha	63,50%	29,70%	4,10%	2,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	<b>3,5*</b>	-3,0*	-1,0	
Ter saúde	N	107	16	51	3	177
	% linha	60,50%	9,00%	28,80%	1,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	-3,0*	<b>5,4*</b>	-2,5*	
Total	N	370	94	96	30	590
	% linha	62,70%	15,90%	16,30%	5,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>205</sup>  $\chi^2_{(12)} = 54,406, p < 0,001$ .

No mesmo sentido, foi possível identificar diferenças estatísticas significativas entre o que se considera importante para a felicidade e o grupo etário<sup>206</sup>. Mais concretamente, detectámos uma associação entre os mais novos (18-34 anos) e a importância de *realizar sonhos para ser feliz* e entre os mais velhos (55 ou mais anos) e a valorização da *saúde*. O grupo intermédio (35-54 anos) identifica a *segurança económica e profissional* como sendo o mais importante para a sua felicidade.

**Tabela 76 – O que é importante para ser feliz por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Relações interpessoais	N	72	55	42	169
	% linha	42,60%	32,50%	24,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,3	-0,9	-0,5	
Fazer o que se gosta/ter prazer	N	23	18	4	45
	% linha	51,10%	40,00%	8,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,8	0,7	-2,7*	
Realizar sonhos/estar bem consigo e outros	N	67	41	22	130
	% linha	51,50%	31,50%	16,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,4*</b>	-1,0	-2,7*	
Dinheiro/segurança económica/realização profissional	N	25	39	10	74
	% linha	33,80%	52,70%	13,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,9	<b>3,4*</b>	-2,7*	
Ter saúde	N	44	58	79	181
	% linha	24,30%	32,00%	43,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,7*	-1,1	<b>6,4*</b>	
Total	N	231	211	157	599
	% linha	38,60%	35,20%	26,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Refira-se que não é possível identificar diferenças estatísticas significativas entre homens e mulheres quanto aos aspectos que mais valorizam para a sua felicidade.

Contudo, há diferenças estatísticas significativas decorrentes da posição social ocupada<sup>207</sup>. Estas ficam marcadas pela relação entre as posições sociais

<sup>206</sup>  $X^2_{(8)}=61,371, p<0,001$ .

<sup>207</sup>  $H_{(4)}=18,831; p=0,001$ .



médias mais elevadas e *fazer o que se gosta*, e pela valorização da saúde e dinheiro entre as posições médias mais baixas (conforme tabela 78).

**Tabela 77 - Posição social média entre o que é importante para ser feliz**

	N	Posição social média
Relações interpessoais	169	<b>0,06</b>
Fazer o que se gosta/ter prazer	45	<b>0,28</b>
Realizar sonhos/estar bem consigo e outros	130	<b>0,15</b>
Dinheiro/segurança económica/realização profissional	74	-0,04
Ter saúde	181	-0,27

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Quanto às expectativas face ao futuro na amostra analisada, os inquiridos referem essencialmente expectativas relacionadas com *lazer* (desejo de fazer férias/viajar) (33,1%), mas também *profissionais e/ou económicas* (27,9%). Destaca-se que cerca de 11,5% não tem expectativas face ao futuro (gráfico 15).

**Gráfico 15 - Expectativas face ao futuro (%)**



Uma análise mais pormenorizada permite perceber que há algumas diferenças sociais nas expectativas face ao futuro. Uma primeira diferenciação está relacionada com a idade<sup>208</sup>. Se entre os mais jovens (18-34 anos) se destacam as *perspectivas académicas*, os mais velhos surgem estatisticamente associados a *expectativas de lazer*, de *investimento nas relações interpessoais* e à *ausência de expectativas*. Ao mesmo tempo, verifica-se uma maior probabilidade dos mais velhos não referirem *expectativas profissionais e/ou económicas*, ou de *aquisições* (tabelas 79).

**Tabela 78 - Expectativas face ao futuro por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Expectativas académicas	N	52	11	5	68
	% linha	76,50%	16,20%	7,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>6,7*</b>	-3,5*	-3,6*	
Expectativas profissionais e/ou económicas	N	74	69	30	173
	% linha	42,80%	39,90%	17,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	1,5	-2,9*	
Expectativas de aquisições (casa, carro, ...)	N	29	22	8	59
	% linha	49,20%	37,30%	13,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,6	0,3	-2,2*	
Investimento nas relações interpessoais	N	13	12	18	43
	% linha	30,20%	27,90%	41,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	-1,0	<b>2,5*</b>	
Expectativas de lazer: viajar/fazer férias	N	62	78	65	205
	% linha	30,20%	38,00%	31,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	1,0	<b>2,5*</b>	
Não tem expectativas	N	13	26	32	71
	% linha	18,30%	36,60%	45,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,8*	0,3	<b>4,0*</b>	
Total	N	243	218	158	619
	% linha	39,30%	35,20%	25,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Mas os dados apontam também para diferenças nas expectativas decorrentes da percepção do rendimento<sup>209</sup>. Quando o rendimento permite viver confortavelmente não se verificam *expectativas profissionais e/ou económicas*. Ao contrário, entre os que consideram  *muito difícil viver com o rendimento actual* há

<sup>208</sup>  $\chi^2_{(10)}=83,214$ ;  $p<0,001$ .

<sup>209</sup>  $\chi^2_{(10)}=29,408$ ;  $p=0,001$ .

uma relação estatística significativa com aspectos relacionados com a vida profissional e/ou económica para o seu futuro. No mesmo sentido, há uma relação estatística significativa entre os que percebem  *muito difícil viver com rendimento actual* e não ter projectos de férias e lazer (tabela 80).

**Tabela 79 – Percepção de rendimento por expectativas face ao futuro**

		Expectativas académicas	Expectativas profissionais e/ou económicas	Expectativas de aquisições	Investimento nas relações interpessoais	Expectativas de lazer	Não tem expectativas	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	20	27	11	10	46	16	130
	% linha	15,40%	20,80%	8,50%	7,70%	35,40%	12,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,8	-2,1*	-0,4	0,4	0,6	0,3	
O rendimento actual dá para viver	N	34	81	24	13	113	41	306
	% linha	11,10%	26,50%	7,80%	4,20%	36,90%	13,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	-0,8	-1,3	-2,6*	<b>2,0*</b>	1,5	
É muito difícil/difícil viver com o rendimento actual	N	14	65	23	20	46	14	182
	% linha	7,70%	35,70%	12,60%	11,00%	25,30%	7,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,7	<b>2,8*</b>	1,8	<b>2,5*</b>	-2,7*	-1,9	
Total	N	68	173	58	43	205	71	618
	% linha	11,00%	28,00%	9,40%	7,00%	33,20%	11,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Destaca-se ainda a evidência estatística de que a posição social média influencia as expectativas face ao futuro<sup>210</sup>. Mais especificamente, os resultados indicam que as expectativas académicas e de lazer ocorrem entre os inquiridos com posição social média superior e que as expectativas profissionais e/ou económicas, relativas às relações interpessoais, de aquisição e a ausência de expectativas se destacam entre os que apresentam posição social média inferior (tabela 81).

<sup>210</sup>  $H_{(5)}=11,384$ ;  $p=0,04$ .

**Tabela 80 - Posição social média entre expectativas face ao futuro**

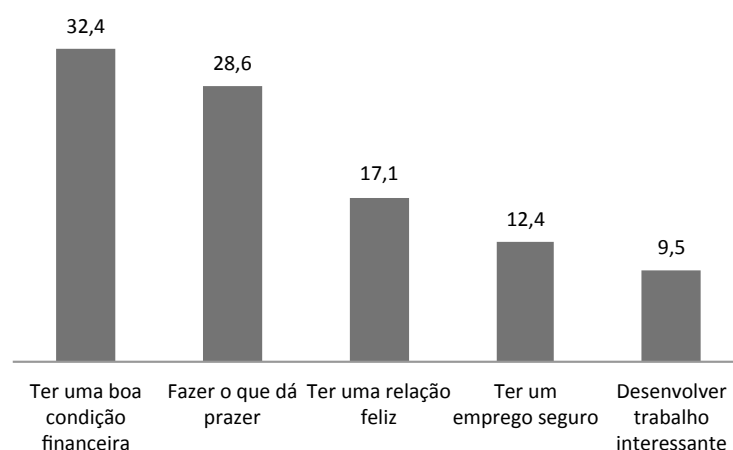
	N	Posição social média
Expectativas académicas	68	<b>0,10</b>
Expectativas profissionais e/ou económicas	173	-0,12
Expectativas de aquisições	59	-0,25
Investimento nas relações interpessoais	43	-0,24
Expectativas de lazer	205	<b>0,16</b>
Não tem expectativas	71	-0,08

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Os resultados são conclusivos quanto à importância atribuída aos rendimentos para as expectativas futuras e para a definição de projectos de vida. Estes projectos de vida assentam em objetivos que orientam a sua concretização. Mas em que consistem estes objetivos de vida? E que relação têm com a felicidade?

Neste sentido explorámos as diferenças inerentes aos objetivos de vida, uma vez que estes traduzem orientações face ao futuro. Verificámos que o objetivo mais referido é o *ter uma boa condição financeira* (32,4%), seguindo-se *fazer o que me dá prazer* (28,6%), *ter uma relação feliz* (17,1%), *ter um emprego seguro* (12,4%) e *desenvolver um trabalho interessante* (9,5%) (gráfico 16).

**Gráfico 16 - Objectivos de vida (%)**



Mas os objectivos de vida não são semelhantes em todas as idades, a todas as situações profissionais ou posição social.

Entre os mais novos destaca-se a menor probabilidade de escolher a *felicidade da relação e não ter um objectivo principal*; entre os inquiridos do grupo etário que vai dos 35 aos 44 anos, destaca-se a importância de *ter um emprego seguro*; e entre os mais velhos *fazer o que dá prazer* (tabela 82)<sup>211</sup>.

**Tabela 81 – Objectivos de vida por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Ter uma boa condição financeira	N	58	57	29	144
	% linha	40,30%	39,60%	20,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,3	1,3	-1,7	
Ter um emprego seguro	N	20	28	7	55
	% linha	36,40%	50,90%	12,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	<b>2,6*</b>	-2,3*	
Desenvolver trabalho interessante	N	17	11	14	42
	% linha	40,50%	26,20%	33,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	-1,3	1,2	
Ter uma relação feliz	N	20	31	25	76
	% linha	26,30%	40,80%	32,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	1,1	1,6	
Fazer o que dá prazer	N	43	42	42	127
	% linha	33,90%	33,10%	33,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,4	-0,6	<b>2,2*</b>	
Não indicou objectivo principal	N	85	49	41	175
	% linha	48,60%	28,00%	23,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-2,4*	-0,8	
Total	N	243	218	158	619
	% linha	39,30%	35,20%	25,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, encontrámos diferenças significativas entre os objectivos de vida de indivíduos com diferentes situações profissionais. Os empregados tendem a valorizar as condições financeiras, os desempregados associam-se à importância de ter um emprego seguro, os estudantes a não indicar

<sup>211</sup>  $\chi^2_{(10)} = 28,166$ ;  $p = 0,02$ .

objectivos de vida e os reformados a valorizar fazer o que lhes dá prazer (tabela 83)<sup>212</sup>.

**Tabela 82 - Objectivos de vida por situação profissional**

		Empregado	Desempregado/ procura 1º emp	Reformado	Estudante	Total
Ter uma boa condição financeira	N	104	19	14	3	140
	% linha	74,30%	13,60%	10,00%	2,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,0*</b>	-0,6	-2,2*	-2,0*	
Ter um emprego seguro	N	35	15	4	0	54
	% linha	64,80%	27,80%	7,40%	0,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	<b>2,7*</b>	-1,8	-1,9	
Desenvolver trabalho interessante	N	26	7	5	3	41
	% linha	63,40%	17,10%	12,20%	7,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,0	0,4	-0,7	0,5	
Ter uma relação feliz	N	55	7	13	1	76
	% linha	72,40%	9,20%	17,10%	1,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,5	0,3	-1,7	
Fazer o que dá prazer	N	65	22	32	5	124
	% linha	52,40%	17,70%	25,80%	4,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	0,9	<b>3,4*</b>	-0,8	
Não indicou objectivo principal	N	102	22	29	22	175
	% linha	58,30%	12,60%	16,60%	12,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,7	-1,1	0,3	<b>4,8*</b>	
Total	N	387	92	97	34	610
	% linha	63,40%	15,10%	15,90%	5,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Detectámos ainda diferenças significativas nos objectivos de vida de inquiridos com diferente posição social<sup>213</sup>. Estas diferenças devem-se a que os objectivos *desenvolver um trabalho interessante* e *ter uma boa condição financeira* se destacam entre posições sociais médias mais elevadas e *ter um emprego seguro* entre posições sociais médias inferiores (tabela 84).

<sup>212</sup>  $\chi^2_{(15)} = 54,014$ ;  $p < 0,001$ .

<sup>213</sup>  $F_{(5,613)} = 4,996$ ;  $p < 0,001$ .

**Tabela 83 - Posição social média entre objectivos de vida**

	N	Posição social média
Ter uma boa condição financeira	144	<b>0,10</b>
Ter um emprego seguro	55	-0,52
Desenvolver trabalho interessante	42	<b>0,45</b>
Ter uma relação feliz	76	-0,02
Fazer o que dá prazer	127	-0,04
Não indicou objectivo principal	175	-0,03

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Estes resultados são semelhantes aos encontrados por Baudelot e Gollac (2003) para a realidade francesa, nomeadamente quanto à valorização do trabalho ser socialmente diferenciada. Os nossos resultados reforçam estas conclusões nomeadamente quanto às diferenças encontradas decorrentes da idade, situação profissional ou posição social média.

### 8.3. Conclusão

Em síntese, a crise económica afecta a percepção de felicidade. O seu impacto é revelado tanto ao nível da alteração das práticas, como da percepção dos inquiridos.

Os efeitos da crise são socialmente transversais uma vez que 80,9% da amostra declara que sente os seus efeitos no dia-a-dia. Da mesma forma, a crise tem efeitos sobre a percepção de felicidade, sendo que são efeitos negativos uma vez que estão estatisticamente associados a não sentir felicidade.

Mas os impactos não se ficam pela alteração de estilos de vida e condicionamentos à acção. A maioria dos inquiridos não sente cumpridas as suas

expectativas quanto ao que havia idealizado para a sua vida, e este sentimento atinge principalmente os mais jovens e com menor posição social.

Tal como afirmado, estes resultados são indicativos de que alguns grupos sociais, nomeadamente os mais atingidos pela crise económica (jovens, desempregados e posições sociais inferiores), ficam penalizados não só nas suas práticas como nas suas expectativas face ao futuro.

Mais concretamente, os grupos sociais mais favorecidos destacam a importância de *fazer o que se gosta*, têm expectativas *académicas* (os mais jovens) e de *lazer* e esperam que o trabalho seja *interessante* e garanta *boas condições financeiras*. Pelo contrário, entre os mais desfavorecidos na hierarquia social, valoriza-se a *saúde* e o *dinheiro* e tem-se como objectivo *ter um emprego seguro*. Refira-se que estes estão ainda associados à ausência de expectativas.

Estes resultados estão de acordo com a proposta de Welzel, Inglehart e Kligemann, nomeadamente quanto ao ajustamento das expectativas e aspirações e à redução da ênfase dada a valores de autoexpressão com a deterioração das condições económicas e sociais.

Em síntese, a crise tem efeitos directos sobre os modos de vida e percepções de felicidade. Estes poderão ser contrariados com a alteração das circunstâncias de vida. Mas a crise tem também efeitos sobre as expectativas face ao futuro, minando decisões e amputando projectos de vida. Esta consequência, ainda que menos tangível, será mais duradoura e só trabalhos futuros – quantitativos para perceber as variações dos níveis de felicidade e qualitativos que permitam perceber as percepções, motivos e desejos das pessoas afectadas – poderão dar conta da profundidade e extensão deste efeito.



## Capítulo 9 – A construção e a partilha de significados de felicidade

“All could be happy. All should be happy.  
All would be happy – some day.”  
(Mcmahon, 2010)

A ideia de felicidade está omnipresente nas sociedades ocidentais actuais e chega-nos através da cultura, dos media, da publicidade, assumindo-se como princípio orientador e objectivo de vida e, de acordo com McMahon (2009), assenta na responsabilidade individual e na capacidade de escolha, devendo a felicidade ser conquistada por iniciativa pessoal, não sendo uma recompensa divina.

Esta concepção de felicidade começa a formar-se na Grécia antiga, é cultivada e moldada pela tradição judaico-cristã e floresce com o Iluminismo tornando-se a partir daí um imperativo da existência humana. Actualmente, encontra-se amplamente difundida no Ocidente e alcança, cada vez mais, outras partes do mundo e outras culturas (Mcmahon, 2010).

Mas apesar da sua ubiquidade, não são claras as suas fontes e natureza, sendo que as pessoas apresentam dificuldades em explicitar o que desejam para a sua felicidade quando confrontadas com a questão.

Outros estudos indicam que os pensamentos sobre felicidade são frequentes e recorrentes (Joshani & Weijers, 2014). Desta forma, concorrem para a formação de sentido sobre a vida e seus eventos e para a definição das orientações face ao futuro. Pensar sobre felicidade só por si capacita as pessoas para falarem sobre as formas como experienciam e desejam felicidade.

No entanto, o facto da felicidade ocupar pensamentos individuais não a torna uma experiência unicamente privada e singular. A sua idealização é socialmente moldada, interpretada e partilhada sendo que traduz formas culturais

de pensar, ser e agir. Neste sentido, a ideia de felicidade incorpora aspectos sociais e como tal encerra diferentes significados que importa agora conhecer.

Sabemos que a construção do significado social do contexto se desenvolve através de processos reflexivos. Estes mesmos processos reflexivos têm associada uma dimensão emocional (a forma como nos sentimos) que contribui para a criação e partilha de sentidos. Por sua vez, os actores sociais incorporam e transformam reflexivamente a ideia de felicidade, constituindo esta um modelo orientador de práticas e condutas com consequências sobre as formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

Em trabalhos prévios foi possível concluir que a felicidade constitui um objectivo orientador da acção. De facto, uma abordagem qualitativa permitiu aceder a discursos que contêm valorizações explícitas a felicidade e ao seu papel como orientador de práticas. As diferentes experiências dos entrevistados foram apresentadas e articuladas destacando a importância que a felicidade teve na tomada de decisão e para a sua concretização (Roque Dantas, 2007). Com base nestes resultados, pretendemos agora aprofundar o conhecimento sobre os significados de felicidade, nomeadamente como diferentes colectivos sociais produzem e reproduzem a sua interpretação de felicidade.

Neste sentido, uma das hipóteses avançadas é a de que a construção e a partilha de significados sociais de felicidade não são semelhantes em todo o tecido social.

Para testar esta hipótese, realizaremos uma análise sociológica incidindo na forma como as pessoas apresentam e articulam experiências e percepções de felicidade. Esta permitirá realçar as complexidades sociais em torno destas experiências e ajudar a compreender as formas em que a felicidade é inerentemente social.

Podemos aceder às principais convicções associadas a felicidade de forma directa e indirecta. De forma directa, questionando sobre o que as pessoas consideram importante para a sua felicidade ou sobre a ideia de felicidade que as

orienta. De forma indirecta, é possível aceder aos seus constituintes recorrendo à avaliação de diversos indicadores quanto à sua importância. Os dois resultados, em conjunto, permitirão conhecer a estrutura de relações entre diferentes aspectos de felicidade, bem como, aprofundar o conhecimento sobre o seu significado.

Para tal, começaremos por identificar as principais dimensões de felicidade identificadas pelos inquiridos; em seguida centrar-nos-emos na análise da ideia de felicidade presente nos discursos de actores sociais de vários grupos etários, sexos e posições sociais. Esta identificação permitirá confirmar ou infirmar a nossa hipótese: a construção e a partilha de significados sociais de felicidade não é semelhante em todo o tecido social.

### 9.1. Dimensões de felicidade

Tendo por base estudos prévios, sabemos que a percepção de felicidade é influenciada por diferentes dimensões e aspectos da vida, tal como apresentado anteriormente (Frey & Stutzer, 2001; Veenhoven & Jonkers, 1984).

Resumidamente, contribuem para os processos de percepção e avaliação tanto as condições económicas e políticas existentes no país, com a sua cultura e estrutura social. Da mesma forma, destacam-se aspectos relativos à posição social ocupada, profissão, educação, emprego, mas também as relações desenvolvidas, os estilos de vida e as convicções e valores.

Tendo presente a influência conjunta destas dimensões, foram apresentados aos inquiridos diferentes aspectos que as pessoas tendem a identificar como relevantes para a sua felicidade e que remetem para estas dimensões, pedindo-lhes que classificassem a sua importância.

Assumindo que os indicadores propostos têm uma importância diferenciada para cada pessoa, procurou-se identificar a estrutura de relações inerentes à felicidade. Para tal, recorreu-se à aplicação de uma Análise em Componentes Principais (ACP), com rotação Varimax, aos seguintes indicadores:

1. Comprar tudo o que deseja;
2. Realização profissional;
3. Ter um emprego estável;
4. Boa progressão na carreira;
5. Autonomia/ controlo sobre a vida;
6. Segurança financeira/poupança;
7. Aproveitar a vida / Fazer o que gosto;
8. Obter a admiração e reconhecimento dos outros;
9. Ter uma relação amorosa;
10. Ter amigos;
11. Seguir os valores/práticas e tradições familiares;
12. Expressar as minhas opiniões e crenças.

Tendo verificado os requisitos de aplicação da ACP foi possível extrair 4 componentes<sup>214</sup>. O quadro seguinte (tabela 85) mostra os seus pesos (*factor loading*) após a rotação<sup>215</sup>.

---

<sup>214</sup> Através da estatística Kaiser-Meyer-Olkin, KMO=0,7 e teste de Bartlett. As componentes foram extraídas com base no critério de Kaiser.

<sup>215</sup> Foram gravados os scores factoriais resultantes desta ACP para posterior utilização. A análise desenvolvida em seguida incide sobre estas novas variáveis estandardizadas.

**Tabela 84 - Dimensões de felicidade**  
(Análise em Componentes Principais com rotação Varimax)

	Contribuição em cada componente	Variância explicada (%)
<b>Componente 1 - Profissão e segurança económica</b>		
Boa progressão na carreira	0,814	23,3
Ter um emprego estável	0,780	
Realização profissional	0,697	
Segurança financeira/ poupança	0,628	
<b>Componente 2 - Relações interpessoais e valores</b>		
Seguir os valores e tradições familiares	0,683	12,3
Expressar as minhas opiniões e crenças	0,623	
Ter uma relação amorosa	0,570	
Ter amigos	0,450	
<b>Componente 3 - Prazer e autonomia</b>		
Aproveitar a vida/fazer o que gosto	0,709	10,8
Autonomia/controlo sobre a vida	0,721	
<b>Componente 4 - Reconhecimento social e consumo</b>		
Comprar tudo o que deseja	0,803	9,1
Obter a admiração e reconhecimento dos outros	0,634	

Com base nestes resultados podemos identificar quatro dimensões relacionadas com a felicidade: uma dimensão relacionada a *profissão e segurança económica*; uma dimensão focada nas *relações interpessoais e valores orientadores*; uma terceira dimensão que reúne aspectos de *prazer individual e capacidade de escolha*; e por último, uma dimensão que agrega indicadores de *valorização de reconhecimento social e consumo*.

Mas será que a valorização destas dimensões é socialmente diferenciada, nomeadamente em função do sexo, idade e posição social? Ou as diferentes dimensões são relevantes para todas as pessoas independentemente das suas características socioculturais?

Uma primeira análise acerca da valorização destas quatro dimensões de felicidade entre homens e mulheres não detecta diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados indicam que as dimensões identificadas assumem semelhante relevância para ambos os sexos. Ainda assim, quantitativamente estas

dimensões são valorizadas diferentemente por homens e mulheres (tabela 86). Mais especificamente, em média, as mulheres valorizam positivamente as dimensões profissão e segurança económica, relações interpessoais e valores e prazer e autonomia; ao contrário, os homens valorizam mais, em média, o reconhecimento social e consumo.

**Tabela 85 – Valorização média das dimensões de felicidade entre sexo**

	Homem	Mulher
Profissão e segurança económica	-0,058	<b>0,053</b>
Relações interpessoais e valores	-0,035	<b>0,029</b>
Prazer e autonomia	-0,038	<b>0,029</b>
Reconhecimento social e consumo	<b>0,077</b>	-0,070

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Da mesma forma, não foram encontradas associações (estatisticamente significativas) entre a posição social ocupada e a maior ou menor valorização de cada uma destas dimensões. A exceção é a correlação positiva e significativa (ainda que baixa) entre a valorização da autonomia/prazer e a posição social ocupada. Esta correlação, sendo positiva, indica que a valorização desta dimensão aumenta a par do aumento da posição social<sup>216</sup>.

O que os resultados parecem indiciar é que a importância destas dimensões é semelhante a todos os respondentes e que todas elas contribuem para a sustentação de ideias comuns de felicidade. Ou seja, todas as quatro dimensões – profissão e segurança económica; relações interpessoais e valores orientadores; prazer individual e capacidade de escolha; valorização de reconhecimento social e consumo – concorrem para influenciar a percepção de felicidade dos indivíduos e todas fazem parte da sua realidade, dificultando a sua diferenciação.

<sup>216</sup>  $R=0,111$ ;  $p=0,007$ .

De facto, se os itens propostos decorriam das conclusões de outros estudos, nomeadamente dos aspectos que tendemos a associar a felicidade, a análise revela dificuldades na distinção dos diferentes itens em função da importância para a sua felicidade e reforça a sua validade e fiabilidade: são claramente dimensões fundamentais para a felicidade individual.

Por outro lado, o facto de homens e mulheres, de diferentes estatutos sociais valorizarem de forma semelhante estas dimensões pode ainda ser revelador de condicionamentos sociais – sentir o que é esperado, tal como Hoschchild explicou –, contribuindo para a uniformização das expressões de felicidade e das formas de a sentir.

Contudo, uma análise mais fina consegue captar algumas diferenças, nomeadamente quanto à valorização destas diferentes dimensões pelos grupos etários. Assim, verifica-se que a *dimensão das relações interpessoais, tradições e valores* é diferentemente valorizada em função do grupo etário. Os mais jovens tendem a desvalorizar esta dimensão, intensificando-se a sua importância com o aumento da idade. A valorização média desta dimensão é superior no grupo etário com 55 ou mais anos e há diferenças estatísticas significativas entre os mais novos e os mais velhos (tabela 87)<sup>217</sup>.

**Tabela 86– Valorização média das dimensões de felicidade entre grupo etário**

	18-34	35-54	>=55
Profissão e segurança económica	<b>0,048</b>	-0,049	-0,003
Relações interpessoais e valores	-0,153	<b>0,015</b>	<b>0,209</b>
Prazer e autonomia	<b>0,256</b>	<b>0,003</b>	-0,406
Reconhecimento social e consumo	-0,025	<b>0,057</b>	-0,042

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>217</sup>  $F_{(2,592)}=6,170, p=0,002$ . Teste *post hoc*  $p<0,05$ .

Ao contrário, quando testámos a relação entre os escalões etários e a *dimensão prazer/autonomia*, verificámos que a valorização deste aspecto diminui com o aumento da idade, ou seja, são os jovens quem (em média) valoriza mais o *prazer e a autonomia* e os mais velhos quem valoriza menos, sendo que há diferenças significativas entre todos os grupos (tabela 87, página anterior)<sup>218</sup>.

Quanto às outras dimensões identificadas – *consumo/reconhecimento social e segurança profissional e financeira* – não se detectam diferenças estatísticas significativas entre os três grupos etários.

Também o estado civil influencia a apreciação da dimensão *relações interpessoais*. De facto, detectámos uma diferença estatisticamente significativa entre a valorização média desta dimensão em função dos estados civis<sup>219</sup>. Mais concretamente, os casados e os viúvos, valorizam positivamente a dimensão das *relações interpessoais*, enquanto os solteiros e os divorciados/separados apresentam valores abaixo da média, conforme se pode observar na tabela 88.

Quantitativamente, verificámos ainda que os solteiros valorizam mais, em média, as dimensões profissionais e económicas, o prazer e autonomia e o reconhecimento social, dimensões que os viúvos tendem a não valorizar.

**Tabela 87 – Valorização média das dimensões de felicidade entre estado civil**

	Solteiro(a)	Casado(a)/União Facto	Divorciado(a)/ separado(a)	Viúvo(a)
Profissão e segurança económica	<b>0,043</b>	-0,016	-0,097	-0,033
Relações interpessoais e valores	-0,114	<b>0,157</b>	-0,154	<b>0,129</b>
Prazer e autonomia	<b>0,285</b>	-0,240	-0,127	-0,369
Reconhecimento social e consumo	<b>0,015</b>	<b>0,071</b>	-0,219	-0,109

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>218</sup>  $F_{(2,592)}=21,513, p<0,001$ .

<sup>219</sup>  $F_{(4,589)}=2925, p=0,02$ .



Por sua vez, também o nível de instrução parece contribuir para a maior ou menor valorização da dimensão de felicidade associada ao *consumo/reconhecimento social*, sendo que quanto maior é o nível de instrução, menor é a valorização média desta dimensão<sup>220</sup>. A exceção encontra-se entre os inquiridos com pós-graduação que, em média, valorizam mais esta dimensão. As diferenças situam-se principalmente entre os respondentes que têm até ao 2º ciclo de ensino que apresentam uma média positiva e os inquiridos com níveis de instrução acima do secundário com médias negativas (tabela 89).

**Tabela 88 – Valorização média das dimensões de felicidade entre níveis de instrução**

	Até 2º ciclo do básico	Secundário	Universitário	Pós-graduado
Profissão e segurança económica	-0,194	<b>0,034</b>	<b>0,130</b>	-0,286
Relações interpessoais e valores	<b>0,177</b>	-0,012	-0,072	-0,036
Prazer e autonomia	-0,375	<b>0,001</b>	<b>0,200</b>	-0,094
Reconhecimento social e consumo	0,258	-0,034	-0,145	<b>0,213</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

O que estes resultados parecem desvendar é que apesar dos aspectos que influenciam a felicidade estarem amplamente identificados e de, globalmente, a sua importância ser consensual, há diferenças associadas ao percurso individual e às condições de vida.

Importa pois aprofundar o conhecimento acerca da forma como as pessoas experienciam e expressam os seus desejos de felicidade.

<sup>220</sup>  $F_{(3,591)}=4,979, p=0,02$ .

## 9.2. A ideia de felicidade

Grande parte dos estudos assume que a felicidade é algo que todos desejamos e procuramos (Joshnloo & Weijers, 2014). Os resultados das medições da sua avaliação subjectiva contribuem para reforçar esta ideia. Contudo, tendem a encobrir diferenças sociais e culturais quanto à forma de se relacionar com felicidade.

Os resultados do ponto anterior apontam para a importância de conhecer os significados associados a felicidade de forma aprofundada e contribuir para o conhecimento do que as pessoas consideram importante para a sua felicidade, nomeadamente, qual a sua concepção de felicidade.

Esta análise permite ir para além das expressões de felicidade, tal como sugere Barbalet (1998) quanto à análise de emoções, e perceber as razões das suas variações e das diferenças contextuais identificadas por outros estudos (Graham, 2011a). Esta avaliação pode ser feita através do que os inquiridos desejam para a sua felicidade. Ou seja, como a idealizam e como a esperam concretizar.

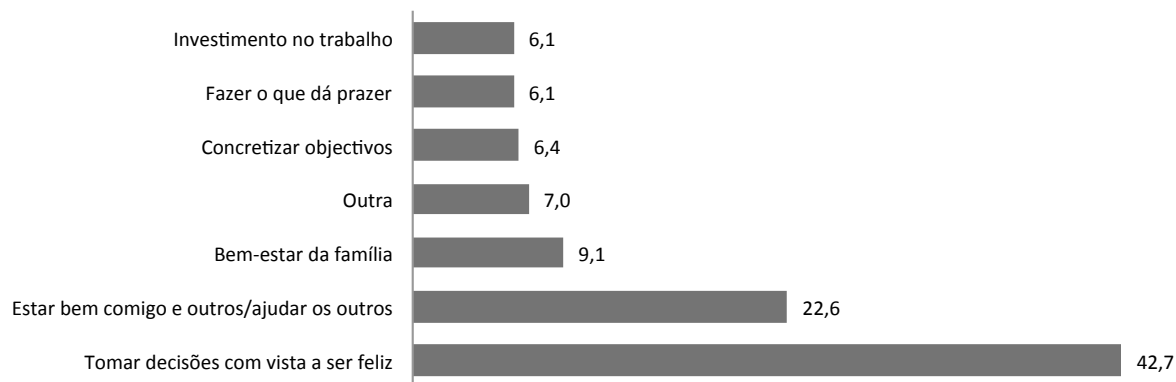
A questão que se coloca é saber se a ideia de felicidade é socialmente transversal, ou pelo contrário, é possível encontrar diferenciação social na produção dos seus significados.

A maior parte das respostas indica a importância de *tomar decisões que tenham a vista felicidade* (42,7%), assumindo a sua felicidade como uma responsabilidade pessoal dependente das decisões tomadas (ver gráfico 17). Nesse sentido, ser feliz é uma responsabilidade individual.

Este resultado vem claramente reforçar que a concepção actual de felicidade é herdada do Iluminismo que propagou a crença de que todos *podemos, devemos e seremos* felizes. Assim, a felicidade é um direito humano alcançável por todos e só dependente da acção individual. Mais concretamente,

se a felicidade é uma condição natural, então a incapacidade para ser feliz revela insucesso, ou fracasso (Mcmahon, 2010).

Gráfico 17 - Ideia de felicidade (%)



Mas as respostas indicam ainda a importância do *estar bem* (consigo mesmo e com os outros) e da *ajuda ao outro* (22,6%), a valorização do *bem-estar da família* (9,1%), *concretizar objectivos* (6,4%), *fazer o que dá prazer* (6,1%) e *investir no trabalho* (6,1%).

Também alguns destes aspectos terão a sua origem no pensamento iluminista (Mcmahon, 2010). Mais especificamente, a ideia de que o gozo (prazer) é um direito e que o sofrimento é errado e deve ser aliviado.

Da mesma forma, parece-nos que nestes discursos trespassa ainda uma vulgarização do discurso terapêutico – acessível através dos livros e artigos de auto-ajuda – que contribui para moldar as experiências e entendimentos de felicidade, tal como refere Illouz (2008), contribuindo para criar modelos emocionais comuns. De acordo com esta autora, o discurso terapêutico representa uma nova linguagem disseminada por todo o mundo contribuindo para partilhar um estilo emocional, reflexo da crescente preocupação com as emoções e as formas de as apreender, ao mesmo tempo que contribui para

uniformizar as formas de pensar acerca das suas relações com o próprio e com os outros.

Mas as estratégias para alcançar felicidade não são semelhantes a toda a amostra, verificando-se especificidades decorrentes do sexo, da posição social e da idade dos respondentes.

Mais especificamente, encontramos desde logo, diferenças estatísticas significativas entre os que são homens e as que são mulheres e a expressão de ideias de felicidade. Esta relação decorre da maior probabilidade de ser mulher e identificar *estar bem comigo e outros/ajuda* como uma forma de alcançar felicidade. A grandeza desta relação fica expressa tanto ao nível do peso das respostas (64,9% dos que indicam esta ideia de felicidade são mulheres) como da relação estatística entre categorias.

Os resultados contradizem os estereótipos de género que tendem a associar à vida das mulheres a centralidade do *bem-estar da família*, que nesta amostra colhe maior percentagem de respostas de homens (56,7% dos que indicam o *bem-estar da família* como relevante para a concretização da sua felicidade são homens) (tabela 90).

No mesmo sentido, e contrariando estereótipos que atribuem a capacidade de acção e concretização aos homens, os nossos resultados indicam que a *concretização de objectivos* é uma estratégia para alcançar felicidade mais comum entre as mulheres.

Tabela 89 – Ideia de felicidade por sexo do inquirido

		Homem	Mulher	Total
Tomar decisões com vista a ser feliz	N	73	67	140
	% linha	52,10%	47,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	-1,4	
Estar bem consigo e outros/ajudar os outros	N	26	48	74
	% linha	35,10%	64,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,4*	<b>2,4*</b>	
Fazer o que me apetece/ o que dá prazer	N	7	13	20
	% linha	35,00%	65,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,2	1,2	
Investimento no trabalho	N	9	11	20
	% linha	45,00%	55,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,2	0,2	
Bem-estar da família	N	17	13	30
	% linha	56,70%	43,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Concretizar objectivos	N	9	12	21
	% linha	42,90%	57,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Outra	N	15	8	23
	% linha	65,20%	34,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,8	-1,8	
Total	N	156	172	328
	% linha	47,60%	52,40%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Do mesmo modo, a ideia de felicidade não é semelhante a todas as idades. Mais especificamente, os mais novos destaca-se *fazer o que me apetece/dá prazer*, e entre os do grupo etário intermédio o *bem-estar da família*<sup>221</sup>.

A leitura da tabela 91 permite ainda perceber que *tomar decisões* e *fazer o que dá prazer* e *tomar decisões* perdem relevância quantitativa com o aumentar da idade.

<sup>221</sup>  $\chi^2_{(12)} = 33,050$ ;  $p = 0,001$ .

Tabela 90 – Ideia de felicidade por grupo etário

		18-34	35-54	>=55	Total
Tomar decisões com vista a ser feliz	N	61	46	33	140
	% linha	43,60%	32,90%	23,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-0,8	-0,3	
Estar bem consigo e outros/ajudar os outros	N	22	28	24	74
	% linha	29,70%	37,80%	32,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,1*	0,5	1,8	
Fazer o que me apetece/ o que dá prazer	N	14	3	3	20
	% linha	70,00%	15,00%	15,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,0*	-1,0	
Investimento no trabalho	N	11	9	0	20
	% linha	55,00%	45,00%	0,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	0,9	-2,6*	
Bem-estar da família	N	6	17	7	30
	% linha	20,00%	56,70%	23,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,4*	<b>2,6*</b>	-0,1	
Concretizar objectivos	N	12	6	3	21
	% linha	57,10%	28,60%	14,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,6	-0,7	-1,1	
Outra	N	6	7	10	23
	% linha	26,10%	30,40%	43,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,4	-0,5	<b>2,2*</b>	
Total	N	132	116	80	328
	% linha	40,20%	35,40%	24,40%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Igualmente encontramos diferenças decorrentes da posição social ocupada<sup>222</sup>. Os grupos sociais melhor posicionados tendem a valorizar o *investimento no trabalho* como estratégia para alcançar felicidade, mas também o *bem-estar da família* e *fazer o que dá prazer*. Ao contrário, posições sociais médias mais baixas destacam a *concretização de objectivos*, ponderar as *consequências das decisões/acções* e *estar bem consigo e outros* (tabela 92).

<sup>222</sup> $H_{(6)}=14,248$ ;  $p=0,027$ .

**Tabela 91 – Posição social média entre ideia de felicidade**

	N	Posição social média
Tomar decisões com vista a ser feliz	140	<b>0,06</b>
Estar bem comigo e outros/ajudar os outros	74	<b>0,16</b>
Fazer o que me apetece/ o que dá prazer	20	<b>0,23</b>
Investimento no trabalho	20	<b>0,50</b>
Bem-estar da família	30	<b>0,15</b>
Concretizar objectivos	21	<b>0,00</b>
Outra	23	-0,67

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Os que os resultados nos indicam é que apesar da ideia de felicidade ser semelhante e consensual é possível encontrar diferenças sociais subjacentes, revelando ainda que alguns terão maiores capacidades de definir e viver a sua vida do que outros.

Se socialmente somos condicionados para desejar e idealizar felicidade, dentro de determinados parâmetros que nos chegam pela música, pelos filmes, pelos livros, mas também pelas redes sociais e media, e segundo determinadas estratégias socialmente veiculadas, a interiorização e exteriorização destes modelos não é semelhante a todo o tecido social, tal como revelam os resultados.

### 9.3. Conclusão

A análise permitiu perceber que há diferenças decorrentes da posição social, da idade e do sexo quanto às estratégias para alcançar felicidade e quanto às idealizações de felicidade, que indicam que há desigualdades sociais que contribuem para distinguir formas de sentir, experienciar e expressar felicidade.

Assim sendo, a felicidade surge como uma responsabilidade individual, expressa pela ideia de que *ser feliz é uma opção* (Roque Dantas, 2007), e depende

principalmente da capacidade de *tomar decisões que tenham em vista a felicidade* (42,7%).

Mas os resultados (tanto para esta amostra, do ESS e outros estudos existentes) apontam para a importância das condições sociais para a percepção de felicidade, ou seja, a forma como as pessoas pensam, falam, imaginam e agem são influenciadas pelas suas circunstâncias de vida.

Uma análise mais fina sobre os significados de felicidade e suas diferenças sociais permitiu perceber que este é mais um indicador de que a felicidade é um recurso emocional socialmente desigual.

Se as condições sociais influenciam a percepção de felicidade, os discursos não traduzem a sua importância; ao contrário, diluem-na na responsabilidade individual e na culpabilização dos *infelizes* pelo seu fracasso. O modelo dominante é de que mesmo perante condições adversas e que nos são alheias e impossíveis de controlar, sermos felizes só depende da vontade própria.

Este modelo tem ainda inerente a convicção de que as pessoas são autónomas e têm o poder de moldar as suas vidas, sendo a felicidade o resultado desse “trabalho”. Mas as condições sociais limitam a liberdade e a forma como as pessoas pensam, falam, agem e imaginam são fortemente influenciadas pelas suas circunstâncias.

Esta responsabilização serve para perpetuar desigualdades de acesso a condições de vida favoráveis e desculpar os favorecidos, uma vez que não são eles os culpados da situação menos favorável dos outros (Hampe, 2013).

Se a ideia de felicidade ao alcance de todos serviu princípios de igualdade e desejos de construir uma sociedade melhor, este princípio orientador foi-se transformando e criando a ilusão da possibilidade de felicidade que serve hoje para encobrir desigualdades sociais cuja promessa de resolução ficou por cumprir.

Rosseau concluiu que, se no mundo moderno a natureza humana é incapaz de alcançar felicidade, então tanto o mundo como a natureza humana teriam de ser mudados (Mcmahon, 2010).



## Capítulo 10 – Práticas sociais de felicidade: estilos de vida e modos de acção

Uma abordagem sociológica a felicidade não pode deixar de analisar as práticas dos actores sociais, nomeadamente as suas orientações para a acção e os seus estilos de vida, pela sua importância nas vivências e percepções de felicidade.

Foi já afirmado que se as circunstâncias influenciam os estados emocionais, as percepções e as práticas de felicidade, o inverso também se verifica. Ou seja, o campo de possibilidades de acção é definido por percepções, estados emocionais e significados que enquadram as práticas individuais. Mais especificamente, os actores sociais incorporam e transformam a ideia de felicidade, constituindo esta um modelo orientador de práticas com consequências sobre as formas de sentir, expressar e procurar felicidade.

Neste contexto, apresentámos a hipótese de que as práticas sociais associadas a felicidade traduzem diferenças sociais mais vastas decorrentes do percurso biográfico e processo de socialização.

Um trabalho anterior por nós realizado permitiu perceber que a concepção de felicidade está intimamente ligada às práticas sociais. Mais especificamente, nesta tese de mestrado em Sociologia, foi possível reconhecer duas posturas de acção diferenciadas associadas a diferentes concepções de felicidade: por um lado, ideias de felicidade assentes em valores de posse, no *ter*, e marcadas pelo adiamento de experiências que ficam projectadas para o futuro; por outro lado, entendimentos de felicidade assentes na sua concretização diária, no *ser* e *fazer* e em vivências orientadas para o prazer e a felicidade (Roque Dantas, 2007).

Outros estudos referem a importância do tipo de actividades que desenvolvemos para a felicidade. Exemplo disso é que *somos mais felizes a almoçar com amigos do que numa longa fila de trânsito* (Kruger et al., 2009). Propõem estes autores um método alternativo de estudo de felicidade centrado

nas experiências e eventos vividos no dia-a-dia, em função do tempo que lhes é atribuído e do prazer que lhes está associado. Defendem, pois, que esta abordagem permite aceder à felicidade experienciada.

Partindo destas contribuições teóricas, pretendemos agora explorar como diferentes estilos de vida – aqui avaliados através da orientação para o lazer enquanto actividade prazerosa – contribuem para a percepção de felicidade. Da mesma forma, tentaremos perceber o papel que o tipo de actividades desenvolvidas tem na percepção de felicidade. Por fim, centrar-nos-emos sobre a orientação para a acção, incidindo a análise sobre as práticas desenvolvidas pelos inquiridos para *ser feliz* e *viver bem*. Esta análise será uma vez mais concretizada para os diferentes grupos etários, sexo e posição social.

### 10.1. Estilos de vida: a importância do lazer para a felicidade

A literatura especializada realça a importância do tempo dedicado ao lazer para a felicidade das pessoas. Os resultados apontam para uma maior felicidade média em países que dedicam mais tempo ao lazer e entre pessoas que declaram maior frequência na participação de actividades sociais (Argyle, 2001, 2013b; Hills & Argyle, 1998; Nawijn & Veenhoven, 2013).

Embora os efeitos do lazer sobre a felicidade sejam mais fortes no momento da sua ocorrência – as pessoas são mais felizes durante as férias –, os resultados revelam que o seu efeito positivo antecede o acontecimento e permanece após este terminar (Nawijn & Veenhoven, 2013).

No mesmo sentido, a literatura identifica a prática de desporto e o exercício físico como factores que influenciam positivamente a percepção de felicidade (Argyle, 2001; Graham, 2011a).

Os autores destacam ainda a existência de uma relação entre lazer, trabalho e felicidade, referindo a importância do lazer sobre o stress profissional, nomeadamente funcionando como seu atenuante.

Se, como vimos, o stress e a pressão do dia-a-dia têm consequências negativas sobre a felicidade, pretende-se agora explorar a hipótese de relação entre actividades de lazer e a percepção de felicidade, e mais especificamente, o papel das férias e do desporto, bem como, as regularidades sociais associadas à sua prática.

A análise efectuada permite perceber que as actividades de lazer desenvolvidas têm influência sobre a percepção de felicidade. Mais concretamente, os resultados do teste de independência do qui-quadrado revelam uma relação estatística significativa entre ter gozado férias e felicidade, nomeadamente entre os que gozaram férias e a sua expressão<sup>223</sup>. Esta fica revelada por uma associação estatística entre categorias – análise dos resíduos estandardizados – mas também pela sua expressão numérica: entre os que sentiram felicidade, 78,1% fez férias (tabela 93).

**Tabela 92 - Férias por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Fez férias	N	377	93	470
	% coluna	78,10%	67,90%	75,80%
	Res. Est. Aj.	<b>2,5*</b>	-2,5*	
Não fez férias	N	106	44	150
	% coluna	21,90%	32,10%	24,20%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	<b>2,5*</b>	
Total	N	483	137	620
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>223</sup>  $\chi^2_{(1)} = 6,020$   $p=0,01$ .

Globalmente, em termos quantitativos, verifica-se que cerca de 75,8% dos inquiridos gozou férias e que 24,2% não fez férias.

Os estudos destacam a importância das férias para a felicidade das pessoas a vários níveis: pela antecipação dos prazeres das férias, pelas boas memórias que perduram e pelas férias em si mesmas, sendo que nestas é suposto sentirmo-nos melhor do que no dia-a-dia (Nawijn & Veenhoven, 2013).

Os nossos resultados corroboram esta ideia, uma vez que se verifica uma associação estatisticamente significativa entre os locais de férias e a percepção de felicidade, e mais concretamente, entre passar as férias em casa e não sentir felicidade (tabela 94)<sup>224</sup>.

**Tabela 93 - Destinos de férias por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Casa	N	28	18	46
	% coluna	7,40%	19,40%	9,80%
	Res. Est. Aj.	-3,5*	<b>3,5*</b>	
Destinos nacionais	N	231	42	273
	% coluna	61,10%	45,20%	58,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,8*	
Destinos internacionais	N	67	20	87
	% coluna	17,70%	21,50%	18,50%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0,8	
Vários destinos (nacionais + internacionais)	N	52	13	65
	% coluna	13,80%	14,00%	13,80%
	Res. Est. Aj.	-0,1	0,1	
Total	N	378	93	471
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Mas será que a prática de férias é igual para todos? Ou podemos encontrar diferenças sociais associadas?

<sup>224</sup>  $\chi^2_{(3)} = 14,765, p = 0,002$ .

Um primeiro dado a reter é que o teste de independência do qui-quadrado não detectou associação estatística significativa entre o sexo e a realização de férias ou o destino das mesmas.

Por outro lado, verificam-se diferenças significativas na realização de férias em função da posição social média dos inquiridos<sup>225</sup>. Estas diferenças ficam marcadas pela menor posição social média entre os que não fizeram férias (tabela 95).

**Tabela 94 – Posição social média entre realização de férias**

	N	Posição social média
Fez férias	473	<b>0,17</b>
Não fez férias	152	-0,62

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Adicionalmente verificámos também diferenças estatísticas entre a posição social média e os destinos das férias<sup>226</sup>. Mais uma vez os inquiridos que ocupam baixas posições sociais (média) fizeram férias em casa. A posição social (média) aumenta com a melhoria dos destinos sendo o maior valor entre os que gozam férias em vários destinos (nacionais e internacionais (tabela 96).

**Tabela 95 – Posição social média entre destinos de férias**

	N	Posição social média
Casa	46	-0,53
Destinos nacionais	276	<b>0,17</b>
Destinos internacionais	87	<b>0,19</b>
Vários destinos (nacionais + internacionais)	65	<b>0,63</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

<sup>225</sup>  $t_{(623)}=8,747, p<0,001$ .

<sup>226</sup>  $H_{(3)}=33,613, p<0,001$ .

A análise identifica também diferenças na prática de férias relacionadas com a idade. Se se verifica uma maior associação entre os jovens e os mais velhos e o usufruto de férias, observa-se também que, em termos quantitativos, o peso dos que gozam férias tende a diminuir com o aumento da idade (ver tabela 97)<sup>227</sup>.

**Tabela 96 - Férias por grupo etário**

		18-34	35-54	>55	Total
Fez férias	N	200	164	109	473
	% linha	42,30%	34,70%	23,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,2*</b>	-0,3	-3,2*	
Não fez férias	N	42	55	55	152
	% linha	27,60%	36,20%	36,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	0,3	<b>3,2*</b>	
Total	N	242	219	164	625
	% linha	38,70%	35,00%	26,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A análise revela ainda uma maior associação estatística entre o grupo 35-54 anos e o passar as *férias em casa* e não em *destinos vários*, e entre os mais jovens e a realização de férias em *vários destinos (nacionais e internacionais)* e não em casa<sup>228</sup>.

Da mesma forma, há diferenças significativas entre os locais de férias e os diferentes níveis de instrução<sup>229</sup>. Igualmente, encontramos diferenças estatísticas entre os locais de férias e os vários níveis de instrução, penalizando os graus de

<sup>227</sup>  $X^2_{(2)}=14,022, p=0,001$ .

<sup>228</sup> Entre escalões etários e destinos das férias:  $X^2_{(6)}=19,648, p=0,003$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p < 0,05$  entre as categorias 35-54 anos e férias em casa ( $R_{ij}=3,3$ ) e 18-34 anos e vários destinos ( $R_{ij}=2,1$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 374).

<sup>229</sup> Entre níveis de instrução e destinos das férias:  $X^2_{(9)}=30,313, p < 0,001$ , com resíduos estandardizados e ajustados com significância estatística  $p < 0,05$  entre as categorias até 2º ciclo e férias em casa ( $R_{ij}=4,4$ ). A tabela que sustenta esta análise pode ser consultada em anexo (Anexo 3, página 375).

escolaridade mais baixos (1º e 2º ciclos) com as férias em casa e com a menor probabilidade de realizarem férias em destinos internacionais e mistos.

Quanto à prática de desporto, embora cerca de 40,8% dos inquiridos faça exercício físico regularmente, e contrariamente aos resultados de outros estudos, não se verifica uma relação estatística significativa com a percepção de felicidade, remetendo-nos para a importância de perceber os aspectos diferenciadores associados a esta prática. Assim, verificámos que esta prática é socialmente diferenciada, nomeadamente em função do sexo, idade e posição social.

Mais especificamente, verifica-se uma relação estatística significativa entre o sexo e a prática de desporto<sup>230</sup>. Esta associação fica expressa pela maior probabilidade de fazer desporto regularmente ocorrer entre os homens (tabela 98).

**Tabela 97 – Prática regular de desporto por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Pratica desporto	N	140	115	255
	% linha	54,90%	45,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,3*</b>	-3,3*	
Não pratica desporto	N	153	217	370
	% linha	41,40%	58,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3*	<b>3,3*</b>	
Total	N	293	332	625
	% linha	46,90%	53,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Da mesma forma, detectámos uma associação estatística significativa entre a prática de desporto e os grupos etários<sup>231</sup>. Esta relação fica clara com a análise dos resíduos estandardizados que mostra que a associação entre as

<sup>230</sup>  $X^2_{(1)}=11,131; p=0,001$ .

<sup>231</sup>  $X^2_{(2)}=7,044; p=0,03$ .

variáveis decorre da maior probabilidade dos mais jovens (18-34 anos) praticarem desporto regularmente (tabela 99).

**Tabela 98– Prática regular de desporto por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Pratica desporto	N	115	79	61	255
	% linha	45,10%	31,00%	23,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,6*</b>	-1,7	-1,1	
Não pratica desporto	N	128	139	103	370
	% linha	34,60%	37,60%	27,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,6*	1,7	1,1	
Total	N	243	218	164	625
	% linha	38,90%	34,90%	26,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A prática de desporto fica ainda marcada pela posição social do inquirido<sup>232</sup>. Mais concretamente, verificámos que a sua prática regular se destaca entre posições sociais médias mais elevadas (tabela 100).

**Tabela 99 – Posição social média entre prática regular de desporto**

	N	Posição social média
Pratica desporto	255	<b>0,24</b>
Não pratica desporto	370	-0,20

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Os resultados apresentados nesta primeira secção do capítulo 10 permitem perceber que os estilos de vida são socialmente diferenciados, especialmente em função da idade e da posição social ocupada.

<sup>232</sup>  $t_{(581,09)} = 5,528$ ;  $p < 0,001$ .



O facto da prática de desporto não ser (estatisticamente) relevante para a percepção de felicidade nesta amostra, leva-nos a questionar a sua importância para os inquiridos. Esta questão conduz-nos ao ponto seguinte e à análise das preferências associadas às actividades sociais desenvolvidas.

## 10.2. As actividades: o que se adora e o que se detesta e a sua importância para a felicidade

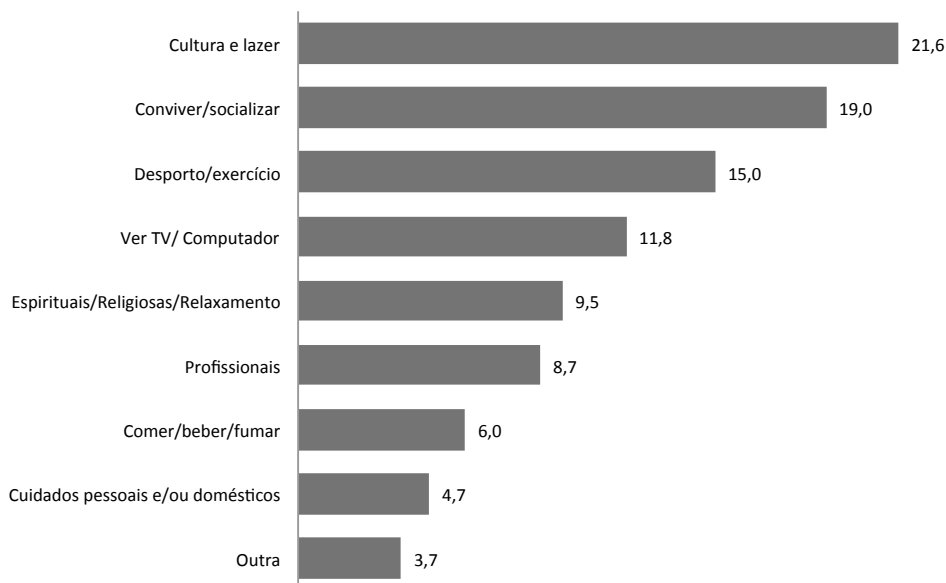
Iniciámos este capítulo revendo as contribuições teóricas para a compreensão da importância que as actividades desenvolvidas têm sobre a percepção de felicidade e a ocorrência de emoções positivas.

Numa análise sobre a utilização e qualidade do tempo, concluiu-se que as actividades prazerosas influenciam positivamente a percepção de felicidade, por exemplo, um encontro com amigos marca um dia como *bom* (Kahneman & Krueger, 2006; Kruger et al., 2009).

Tendo presente a importância das actividades desenvolvidas para a felicidade, procurámos conhecer quais as actividades que são identificadas como agradáveis e as que são classificadas como mais desagradáveis e a sua relação com as percepções de felicidade. A análise incide ainda sobre as regularidades sociais a elas associadas, nomeadamente centrando-se nas diferenças de sexo, idade e posição social.

Globalmente, entre as actividades preferidas dos inquiridos, destaca-se a *cultura e lazer* (21,6%) que inclui tanto actividades mais solitárias (como ler, ouvir música ou pintar como actividades colectivas), o *convívio* ou *socialização* (19%) e o *desporto* (15%) (gráfico 18).

Gráfico 18 – O que mais gosta de fazer (%)



Com base nos resultados apresentados no capítulo sete, que revelam que o sexo dos inquiridos é diferenciador (e estatisticamente significativo) do tempo dedicado ao lazer penalizando as mulheres com menos momentos de descanso/descontração, questionamos se as actividades prazerosas identificadas são semelhantes aos homens e às mulheres.

A análise corrobora resultados anteriores uma vez que se detectam diferenças estatisticamente significativas entre as respostas acerca do que *mais se gosta de fazer* e o que *menos se gosta de fazer* e o sexo dos inquiridos. Mas esta análise permite ainda concluir que as diferenças não se circunscrevem ao facto de se ser homem ou mulher; são ainda marcadas pela idade e pela posição social.

Assim, começando pelas diferenças de sexo, destacamos que entre as preferências das mulheres, se destaca a associação (estatística) a actividades como os *cuidados pessoais e/ou com a casa*. As escolhas dos homens recaem sobre ver *TV/computador* (tabela 101)<sup>233</sup>.

<sup>233</sup>  $X^2_{(7)}=20,152, p=0,005$ .

**Tabela 100 - Actividades favoritas por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Desporto/exercício	N	46	47	93
	% linha	49,50%	50,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
Conviver/socializar	N	53	65	118
	% linha	44,90%	55,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Cuidados pessoais e/ou domésticos	N	4	25	29
	% linha	13,80%	86,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,6*	<b>3,6*</b>	
Ver TV/ Computador	N	43	30	73
	% linha	58,90%	41,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Cultura e lazer	N	56	78	134
	% linha	41,80%	58,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	1,3	
Espirituais/Religiosas/Relaxamento	N	50	46	96
	% linha	52,10%	47,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
Profissionais	N	26	28	54
	% linha	48,10%	51,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	-0,2	
Outra	N	12	11	23
	% linha	52,20%	47,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,5	-0,5	
Total	N	290	330	620
	% linha	46,80%	53,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

A escolha das actividades é ainda diferente para os grupos etários analisados<sup>234</sup>. Os mais jovens tendem a valorizar a *prática de desporto* e a actividades espirituais/relaxamento e surgem negativamente associados aos *cuidados pessoais e/ou domésticos* e à valorização de *actividades profissionais*. Entre os inquiridos com idades entre os 35 e os 54 anos, valoriza-se o *convívio* e as actividade de foro profissional (tabela 102). Por sua vez, os inquiridos com 55 ou mais anos apresentam uma maior probabilidade (negativa) de não escolherem o convívio como o que mais gostam de fazer. Refira-se ainda que,

<sup>234</sup>  $\chi^2_{(14)} = 38,233, p < 0,001$ .

quantitativamente, a escolha do convívio e das práticas espirituais/relaxamento diminuem com o aumento da idade.

**Tabela 101 - Actividade favorita por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Desporto/exercício	N	47	21	25	93
	% linha	50,50%	22,60%	26,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,5*</b>	-2,8*	0,2	
Conviver/socializar	N	46	52	20	118
	% linha	39,00%	44,10%	16,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	<b>2,3*</b>	-2,5*	
Cuidados pessoais e/ou domésticos	N	5	12	12	29
	% linha	17,20%	41,40%	41,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,4*	0,7	1,9	
Ver TV/ Computador	N	25	26	22	73
	% linha	34,20%	35,60%	30,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	0,1	0,8	
Cultura e lazer	N	52	41	41	134
	% linha	38,80%	30,60%	30,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,0	-1,2	1,3	
Espirituais/Religiosas/Relaxamento	N	48	29	19	96
	% linha	50,00%	30,20%	19,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,5*</b>	-1,1	-1,5	
Profissionais	N	11	27	16	54
	% linha	20,40%	50,00%	29,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,4*</b>	0,6	
Outra	N	6	10	7	23
	% linha	26,10%	43,50%	30,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	0,9	0,5	
Total	N	240	218	162	620
	% linha	38,70%	35,20%	26,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Por outro lado, a análise revela diferenças de posição social associadas à escolha das actividades de eleição<sup>235</sup>. Mais concretamente, entre os inquiridos com posição social média mais elevada, destacam-se actividades como o *desporto, cultura e lazer* mas também actividades *profissionais*. Ao contrário, entre os que ocupam uma posição social média inferior, valoriza-se o *convívio*, os

<sup>235</sup>  $H_{(7)}=18,424$ ;  $p=0,01$ .

*cuidados pessoais e/ou domésticos, TV/computador, espirituais e gastronómicas* (tabela 103).

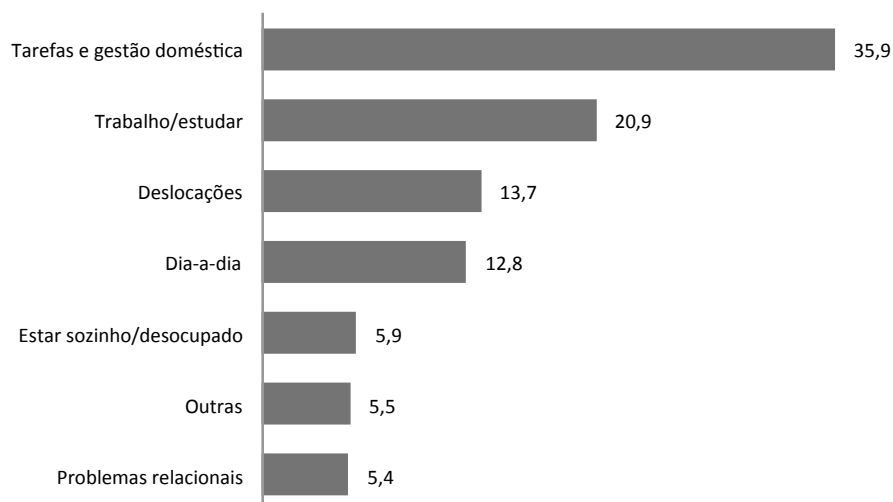
**Tabela 102 - Posição social média entre actividade favorita**

	N	Posição social média
Desporto/exercício	93	<b>0,15</b>
Conviver/socializar	118	-0,14
Cuidados pessoais e/ou domésticos	29	-0,51
Ver TV/ Computador	73	-0,10
Cultura e lazer	134	<b>0,18</b>
Espirituais/Religiosas/Relaxamento	96	-0,20
Profissionais	54	<b>0,15</b>
Outra	23	<b>0,11</b>

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Quanto às actividades que menos gostam de fazer, globalmente os inquiridos destacam *as tarefas e gestão doméstica* (35,9%) e o *trabalho/estudo* (20,9%), conforme se depreende pelo gráfico 19. Estes resultados corroboram conclusões de outros estudos (Kruger et al., 2009), que identificam o trabalho doméstico como a actividade mais desagradável.

Gráfico 19 - O que menos gosta de fazer (%)



Mas, mais uma vez, encontramos diferenças estatísticas entre o que não se gosta de fazer e os homens e as mulheres, os diferentes grupos etários e a posição social.

Começando pelas diferenças significativas relativas às respostas de mulheres e homens: entre as mulheres, destaca-se as *tarefas e gestão doméstica* como o que menos gostam de fazer e entre os homens, os problemas relacionais (tabela 104)<sup>236</sup>.

---

<sup>236</sup>  $\chi^2_{(6)}=24,232, p<0,001$ .

**Tabela 103 - O que menos gostam de fazer por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Deslocações	N	37	37	74
	% linha	50,00%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
Dia-a-dia	N	33	36	69
	% linha	47,80%	52,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
Tarefas e gestão doméstica	N	60	134	194
	% linha	30,90%	69,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,7*	<b>4,7*</b>	
Trabalhar/estudar	N	59	54	113
	% linha	52,20%	47,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,9	-1,9	
Estar sozinho/desocupado	N	16	16	32
	% linha	50,00%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,7	-1	
Problemas relacionais	N	18	11	29
	% linha	62,10%	37,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Outra	N	17	13	30
	% linha	56,70%	43,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	-1,4	
Total	N	240	301	541
	% linha	44,40%	55,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Este resultado não surpreende porque as mulheres tendem a continuar sobrecarregadas com as responsabilidades domésticas. De facto, “Se, na sociedade portuguesa, se tem assistido, nas últimas décadas, a uma progressiva e rápida aproximação dos padrões de participação de mulheres e homens no mercado de trabalho, tal evolução não tem sido acompanhada, em termos equivalentes, da participação dos homens no trabalho doméstico e na prestação de cuidados à família” (Perista, 2002). No mesmo sentido, “[...] consequência de uma divisão familiar do trabalho que as penaliza, ocupando-as de forma bem mais significativa do que aos parceiros conjugais.” (Torres, 2004, p. 70). Lembramos ainda que o tempo médio dedicado ao lazer é menor entre as mulheres, tal como foi analisado anteriormente neste trabalho.

No mesmo sentido Beck e Beck-Gernsheim (1995) falam-nos nos conflitos entre sexos quanto às expectativas de partilha e igualdade (principalmente das mulheres), o que pode ajudar a compreender estes resultados: sentir o trabalho doméstico como um fardo poderá desencadear conflitos e problemas relacionais.

Por sua vez, a identificação de actividades como desagradáveis fica ainda marcada pelo grupo etário de pertença<sup>237</sup>. Assim, os mais jovens (18-34 anos) destacam que não gostam das *deslocações* e do *trabalho/estudo*; os mais velhos escolhem como aspecto desagradável *estar sozinho/desocupado* e as *tarefas domésticas*. Refira-se ainda que o grupo intermédio (35-54 anos) apresenta uma associação negativa com estar *sozinho/desocupado* como o que menos gosta (tabela 105).

**Tabela 104 - O que menos gostam de fazer por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Deslocações	N	44	23	7	74
	% linha	59,50%	31,10%	9,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,1*</b>	-1,0	-2,6*	
Dia-a-dia	N	27	31	11	69
	% linha	39,10%	44,90%	15,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	1,6	-1,1	
Tarefas e gestão doméstica	N	66	77	51	194
	% linha	34,00%	39,70%	26,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,2*	1,3	<b>2,3*</b>	
Trabalhar/estudar	N	69	39	5	113
	% linha	61,10%	34,50%	4,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,3*</b>	-0,4	-4,8*	
Estar sozinho/desocupado	N	9	6	17	32
	% linha	28,10%	18,80%	53,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	-2,1*	<b>4,6*</b>	
Problemas relacionais	N	9	10	10	29
	% linha	31,00%	34,50%	34,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	-0,2	1,9	
Outra	N	9	9	12	30
	% linha	30,00%	30,00%	40,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	-0,7	<b>2,6*</b>	
Total	N	233	195	113	541
	% linha	43,10%	36,00%	20,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

<sup>237</sup>  $\chi^2_{(12)} = 73,197, p < 0,001$ .



Quanto à influência da posição social, verifica-se que entre os que apresentam uma posição social média inferior se destacam *trabalhar/estudar* e *estar sozinho* como o que menos gostam de fazer; e entre os que ocupam uma posição social média superior as escolhas recaem sobre actividades como as *deslocações*, o *dia-a-dia*, a *gestão doméstica* e os *problemas relacionais* (tabela 106)<sup>238</sup>.

**Tabela 105 - Posição social média entre o que menos gostam de fazer**

	N	Posição social média
Deslocações	74	<b>0,33</b>
Dia-a-dia	69	<b>0,32</b>
Tarefas e gestão doméstica	194	<b>0,02</b>
Trabalhar/estudar	113	-0,04
Estar sozinho/desocupado	32	-0,78
Problemas relacionais	29	<b>0,22</b>
Outra	30	-0,01

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Os resultados da análise estatística não permitem concluir que as actividades (que mais gostam e menos gostam) influenciam a percepção de felicidade. Mas, os indicadores que analisámos não incidem sobre a sua prática efectiva mas apenas sobre a sua identificação, o que ajuda a perceber este resultado. Ainda que, por hipótese, o tempo que se dedica a actividades agradáveis e desagradáveis influencie a felicidade dos indivíduos, esta hipótese explicativa não é verificável com os dados de que dispomos.

Mas a análise dos nossos dados permitiu perceber que as práticas desenvolvidas são socialmente diferenciadas e, mais especificamente, distintas para homens e mulheres, de diferentes idades e posição social.

<sup>238</sup>  $F_{(6,534)}=6,122; p<0,001$ .

### 10.3. Orientação da acção face a felicidade

O capítulo anterior permitiu ficar a saber que, nesta amostra, a concepção de felicidade está associada à responsabilidade individual, ou seja, que a felicidade depende das decisões tomadas.

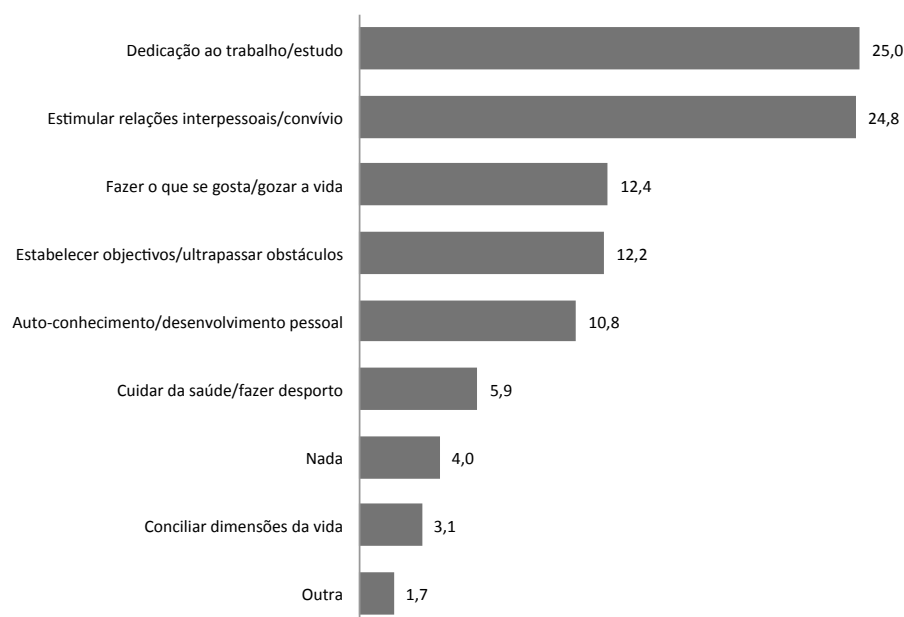
Se o ideal de felicidade partilhado fica marcado pela crença nas capacidades e responsabilidade individual, também as orientações para a acção – no sentido de se ser feliz – estão imbuídas com este modelo.

A expressão *life is what you make of it* (Hampe, 2013), ou o *destino está nas nossas mãos*, ilustra bem a convicção de que a felicidade é o resultado da acção individual, ou seja, das decisões tomadas e da forma como se molda a vida.

Impõe-se agora aprofundar o conhecimento acerca das acções desenvolvidas com vista à sua concretização, nomeadamente o seu papel para a percepção de felicidade, bem como, se a capacidade de acção é socialmente diferenciada.

Entre as acções desenvolvidas para se ser feliz, destaca-se a dedicação ao *trabalho/estudo* (25%), às *relações interpessoais e ao convívio* (24,8%). Em seguida, e com menor peso percentual surgem respostas no sentido de *gozar a vida* (12,4%), *estabelecer objectivos* (12,2%) e dedicação ao *auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal* (10,8%). Refira-se igualmente que 4% dos inquiridos refere não ter feito *nada* com vista a ser feliz (gráfico 20).

Gráfico 20 - Acções desenvolvidas para ser feliz (%)



Tendo por base estudos anteriores que concluem acerca da importância da felicidade para a acção, nomeadamente como se revela nas práticas sociais, procurámos perceber se as acções desenvolvidas estão associadas à percepção de felicidade. A análise será orientada para as semelhanças associadas ao sexo, idade e posição social.

Os resultados permitiram concluir que a percepção de felicidade fica influenciada pelo tipo de acção desenvolvida com vista à sua concretização. Esta relação fica marcada pela relação estatística entre não sentir felicidade e não ter feito nada com vista à felicidade (tabela 107)<sup>239</sup>.

---

<sup>239</sup>  $\chi^2_{(8)}=21,073$ ;  $p=0,007$ .

**Tabela 106 - Orientação da acção por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Estimular relações interpessoais/convívio	N	115	26	141
	% linha	81,60%	18,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
Conciliar dimensões da vida	N	16	2	18
	% linha	88,90%	11,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,1	-1,1	
Fazer o que se gosta/gozar a vida	N	59	12	71
	% linha	83,10%	16,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1	-1	
Auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal	N	49	13	62
	% linha	79,00%	21,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	-0,1	
Estabelecer objectivos/ultrapassar obstáculos	N	56	12	68
	% linha	82,40%	17,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,8	-0,8	
Dedicação ao trabalho/estudo	N	109	34	143
	% linha	76,20%	23,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
Cuidar da saúde/fazer desporto	N	25	8	33
	% linha	75,80%	24,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Outra	N	7	3	10
	% linha	70,00%	30,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,6	0,6	
Nada	N	10	13	23
	% linha	43,50%	56,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,2*	4,2*	
Total	N	446	123	569
	% linha	78,40%	21,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias.

\* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

No mesmo sentido, a orientação da acção apresenta diferenças de idade, de posição social, e de sexo. Contudo, apesar de globalmente as variáveis estarem relacionadas, não se verificam associações específicas (reveladas pela análise dos resíduos estandardizados e ajustados) entre categorias de orientação da acção e sexo<sup>240</sup>. Quantitativamente, a leitura da tabela 108 permite perceber que entre as mulheres se valoriza as relações interpessoais/convívio, e o auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal e estabelecer objectivos/ultrapassar obstáculos. Os homens apontam com mais frequência a importância de estimular as relações interpessoais/convívio.

<sup>240</sup>  $\chi^2_{(7)} = 20,152$ ;  $p = 0,005$ .

**Tabela 107 – Orientação da acção por sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Estimular relações interpessoais/convívio	N	63	79	142
	% coluna	23,70%	25,70%	24,80%
	Res. Est. Aj.	-1	1	
Conciliar dimensões da vida	N	11	7	18
	% coluna	4,10%	2,30%	3,10%
	Res. Est. Aj.	1	-1	
Fazer o que se gosta/gozar a vida	N	38	33	71
	% coluna	14,30%	10,70%	12,40%
	Res. Est. Aj.	1,3	-1,3	
Auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal	N	25	37	62
	% coluna	9,40%	12,10%	10,80%
	Res. Est. Aj.	-1	1	
Estabelecer objectivos/ultrapassar obstáculos	N	28	42	70
	% coluna	10,50%	13,70%	12,20%
	Res. Est. Aj.	-1	1	
Dedicação ao trabalho/estudo	N	71	72	143
	% coluna	26,70%	23,50%	25,00%
	Res. Est. Aj.	1	-1	
Cuidar da saúde/fazer desporto	N	15	19	34
	% coluna	5,60%	6,20%	5,90%
	Res. Est. Aj.	-0,3	0,3	
Outra	N	4	6	10
	% coluna	1,50%	2,00%	1,70%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Nada	N	11	12	23
	% coluna	4,10%	3,90%	4,00%
	Res. Est. Aj.	0	0	
Total	N	266	307	573
	% coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Da mesma forma, recorreremos ao teste de independência do qui-quadrado para avaliar a relação entre a orientação da acção e a idade dos inquiridos. Os resultados revelam uma associação estatisticamente significativa entre as duas variáveis<sup>241</sup>. Mais especificamente, pela análise dos resíduos estandardizados e ajustados, percebemos que a relação fica marcada pela maior probabilidade de entre os mais velhos (com 55 ou mais anos) a acção estar orientada para a conciliação entre diferentes dimensões da vida e para *não fazer nada* (tabela 109). O grupo etário entre os 35 e os 54 anos tende a orientar a sua acção no sentido do *auto-conhecimento/ desenvolvimento pessoal*, dimensão que outros estudos revelam estar associada a posturas de vida mais conscientes e autónomas, bem como, orientadas para a concretização e envolvimento na acção (Csikszentmihalyi, 2009; Lane, 2000; Roque Dantas, 2007).

<sup>241</sup>  $\chi^2_{(16)}=34,282; p=0,005$ .

**Tabela 108 - Orientação da acção por grupo etário**

		18-34	35-54	>=55	Total
Estimular relações interpessoais/convívio	N	61	43	38	142
	% linha	43,00%	30,30%	26,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,2	-1,5	0,3	
Conciliar dimensões da vida	N	4	5	9	18
	% linha	22,20%	27,80%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,5	-0,7	<b>2,4*</b>	
Fazer o que se gosta/gozar a vida	N	32	23	16	71
	% linha	45,10%	32,40%	22,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,2	-0,6	-0,6	
Auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal	N	16	30	16	62
	% linha	25,80%	48,40%	25,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2*	<b>2,2*</b>	0	
Estabelecer objectivos/ultrapassar obstáculos	N	31	21	18	70
	% linha	44,30%	30,00%	25,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	0,0	
Dedicação ao trabalho/estudo	N	60	59	24	143
	% linha	42,00%	41,30%	16,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,9	1,6	-2,8*	
Cuidar da saúde/fazer desporto	N	7	16	11	34
	% linha	20,60%	47,10%	32,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,2*	1,4	0,9	
Outra	N	4	1	5	10
	% linha	40,00%	10,00%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	-1,7	1,8	
Nada	N	7	6	10	23
	% linha	30,40%	26,10%	43,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,8	-1,0	<b>2,0*</b>	
Total	N	222	204	147	573
	% linha	38,70%	35,60%	25,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Igualmente, através de uma análise de variância (anova) foi possível perceber que a orientação da acção fica marcada pela posição social ocupada<sup>242</sup>. Se entre as posições médias inferiores, as respostas vão no sentido de *não fazer nada, conciliar diferentes dimensões, fazer o que se gosta*; entre os grupos sociais mais favorecidos destaca-se o *auto-conhecimento, a saúde/desporto, as relações interpessoais, os objectivos e a dedicação ao trabalho* (tabela 110).

<sup>242</sup>  $F_{(8,564)}=2,749$ ;  $p=0,006$ .

**Tabela 109 – Posição social média entre orientação da acção**

	N	Posição social média
Estimular relações interpessoais/convívio	142	<b>0,08</b>
Conciliar dimensões da vida	18	-0,09
Fazer o que se gosta/gozar a vida	71	-0,06
Auto-conhecimento/desenvolvimento pessoal	62	<b>0,30</b>
Estabelecer objectivos/ultrapassar obstáculos	70	<b>0,05</b>
Dedicação ao trabalho/estudo	143	<b>0,00</b>
Cuidar da saúde/fazer desporto	34	<b>0,07</b>
Outra	10	-0,84
Nada	23	-0,61

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Iniciámos este capítulo com a hipótese das práticas sociais associadas a felicidade traduzirem diferenças sociais mais vastas decorrentes do percurso biográfico e processo de socialização. Os resultados permitem concluir que, tanto as práticas como as orientações da acção face à felicidade, são socialmente diferenciadas e incorporam desigualdades sociais mais vastas.

#### 10.4. Conclusão

Sentir, pensar, imaginar e procurar felicidade não são opções meramente individuais, destacadas da organização social. Ainda que associadas pelos inquiridos às capacidades individuais e qualidade das suas decisões, estão profundamente marcadas pelas circunstâncias, pelos percursos e pelo meio social de inserção.

Mais concretamente, ao longo deste capítulo, podemos perceber que há diferenças de sexo, idade e posição social associadas aos estilos de vida e à concretização de lazer que continuam a penalizar os socialmente mais vulneráveis (as mulheres, os mais velhos e na base da hierarquia social). A análise das

actividades mais agradáveis e mais desagradáveis contribui para reforçar esta ideia.

Da mesma forma, verificámos que a capacidade e orientação para a acção não é semelhante a toda a amostra. A análise fica marcada por diferenças de idade e posição social, mas mais ainda pela associação entre não sentir felicidade e não fazer nada com vista a ser feliz. Este resultado é revelador da forma como os significados são socialmente produzidos e incorporados, reflectindo-se na interpretação de nós próprios e na construção do sentido das nossas acções.

Se a concepção partilhada de felicidade assenta na ideia da responsabilidade individual da sua concretização, facilmente se percebe a importância que a realização pessoal assume enquanto modelo orientador de práticas sociais. Esta traduz uma ideologia auto-centrada no desenvolvimento pessoal enquanto estratégia para alcançar sucesso e felicidade individual. Neste sentido, lembramos o papel que diversos autores têm atribuído à literatura de auto-ajuda como veiculadora de estilos emocionais comuns, reforçando a responsabilização individual através da valorização de técnicas e estratégias de crescimento e melhoramento das capacidades individuais (Giddens, 1996; Illouz, 2008). Mas também aqui se trava um jogo desigual, entre as capacidades e as oportunidades disponíveis, distintas para incorporar e transformar estas orientações.

Assim, tanto as práticas como as orientações para a acção são socialmente diferenciadas, nomeadamente marcadas por diferenças de sexo, idade mas também posição social, e como tal, reproduzem desigualdades sociais mais vastas.



## Considerações finais

“Isto é: quando exclamas num ponto da tua investigação: cheguei ao fim!, devias exclamar: cheguei ao início! [...] Cheguei a mim – é o que devias exclamar – e como é difícil chegar a mim!” (Tavares, 2006).

Elaborar uma conclusão é sempre uma tarefa difícil. Obriga a relacionar as conclusões parcelares a que se foi chegando e colocar um ponto final numa análise que dificilmente está encerrada. Se por um lado temos consciência dos avanços em termos de conhecimento que este trabalho representa, por outro, os resultados obtidos levantam outras questões e são um ponto de partida para muitas novas interrogações e ideias de pesquisa. A natureza do objecto de estudo também não facilita esta tarefa. Por se tratar de um fenómeno multidimensional, dificilmente seria acessível em toda a sua complexidade, deixando a vontade de explorar outros aspectos e outros caminhos. Ainda assim, o objectivo inicial de estudar sociologicamente a felicidade, incidindo sobre as regularidades sociais em torno das formas de a sentir, de a expressar e de a procurar, fica cumprido.

Por meio deste trabalho de investigação, e tal como era nosso objectivo, foi possível identificar as condições sociais que promovem ou limitam a percepção de felicidade, através da análise das características socioculturais diferenciadoras de práticas, representações e expressões de felicidade. Ficou ainda claro que a felicidade é produzida e moldada em circunstâncias concretas, e por isso, algumas pessoas terão maior capacidade de definir as condições para a sua felicidade. Estes resultados vão mais longe porque articulam as percepções, significados e práticas sociais de felicidade com os contextos em que ocorrem e mostram que a felicidade é um recurso emocional socialmente desigual.

A abordagem proposta, focada nas percepções das pessoas acerca do que as faz feliz e nos seus entendimentos de felicidade, em articulação com os contextos sociais que as produzem, permitiu aceder à compreensão acerca das condições de vida que favorecem a percepção de sentimentos de felicidade, mas também aos significados sociais partilhados e às práticas a ela associadas. Segue por isso recomendações da Sociologia das Emoções, e mais especificamente de Barbalet e Tuner e Stets, no sentido de estudar emoções e sentimentos no contexto sociocultural em que ocorrem.

Esta proposta possibilitou ir mais longe na investigação desta temática e articular dimensões de análise normalmente separadas – juntando *como sentimos* com *como vivemos* – que quando analisadas em conjunto, ultrapassam as limitações dos estudos centrados unicamente nas expressões de felicidade e permitiu a compreensão das percepções e significados no contexto mais vasto em que são produzidas e entendidas.

Assim, foi possível identificar diferentes configurações sociais de felicidade entre os portugueses, através da delimitação dos espaços sociais em que se expressa felicidade, quanto às suas principais dimensões diferenciadoras. Ainda que os resultados remetam para a importância socialmente transversal da felicidade, a expressão de felicidade fica marcada por um conjunto de atributos socialmente diferenciados e cristalizados pela idade: os mais velhos na sociedade portuguesa, detêm menores recursos sociais e educativos e percebem maior infelicidade. De facto, e contrariando outros estudos, a felicidade em Portugal decresce com o aumento da idade e os mais velhos reportam menor felicidade média do que em qualquer outro ciclo de vida. Mais ainda, o teste empírico das relações entre percepção de felicidade e posição social ocupada, reforça a conclusão de que este sentimento é socialmente diferenciado. A percepção de felicidade está associada a posições sociais médias mais elevadas e a expressão de infelicidade a posições da base da hierarquia social. Estudos anteriores permitiam saber que a população portuguesa reporta níveis médios de felicidade mais baixos do que as de outros países europeus. Este trabalho acrescenta conhecimento na

medida em que mostra que a percepção de felicidade na sociedade portuguesa está relacionada com a desigual repartição de recursos que penaliza os socialmente mais frágeis.

Esta análise relacional permitiu assim a confirmação da primeira hipótese formulada de que os espaços sociais são diferenciadores das formas de sentir. Mais, este resultado mostra claramente que, na sociedade portuguesa, a percepção de felicidade é socialmente diferenciada em função do espaço social de pertença.

Por sua vez, o capítulo 2, incidiu sobre as diferenças socioculturais associadas à percepção de vários sentimentos. A análise incidiu especificamente em sentimentos singulares, positivos e negativos, na sua relação com características socioculturais. Esta foi complementada com uma abordagem conjunta e relacional dos vários sentimentos que permitiu aceder a constelações sociais das formas de sentir.

Sem querer repetir o que foi dito anteriormente e realçado nas conclusões parciais, destaca-se que a percepção de sentimentos negativos (e a menor percepção de sentimentos positivos) encontra maior expressão entre os mais velhos, com posição social média baixa, fracos recursos educativos e que expressam dificuldades financeiras. Ao contrário, a ocorrência de sentimentos positivos está estatisticamente associada aos mais novos, com níveis de instrução mais elevados e que não percepcionam dificuldades económicas. Mas as formas de sentir são ainda diferenciadas pelo sexo. Mais especificamente, as mulheres experienciam mais stress do que os homens e não se sentem tratadas com respeito.

A hipótese 2 de que os sentimentos se expressam e são percepcionados de forma socialmente diferenciada fica também atestada. Esta é uma abordagem inovadora, na medida em que relaciona a percepção de vários sentimentos com sentir felicidade e com o contexto mais vasto em que são percepcionados. Segue recomendações de Averill e More (2000) no sentido de analisar simultaneamente sentimentos e condutas de vida, ou seja *como sentimos* e *como vivemos*. Ainda, se

os trabalhos de Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz e Stone (2009) avaliam a ocorrência de sentimentos face aos acontecimentos imediatos, neste estudo fomos mais longe relacionando a percepção de sentir com o contexto em que são produzidos, e tal como Barbalet (1998) sugeriu. Os resultados são claros: há diferenças socioculturais associadas às formas de sentir; mais ainda, estas diferenças decorrem de desigualdades sociais mais vastas e penalizam os que detêm menores recursos socioeconómicos. Se os sentimentos possuem bases sociais identificáveis, as transformações socioculturais (e não só os acontecimentos imediatos) conduzirão a alterações na expressão e na forma de experimentar os sentimentos.

Estes resultados conduziram ao aprofundamento das condicionantes sociais de felicidade. Se os sentimentos são produzidos e moldados em contextos sociais concretos, importava pois identificar e caracterizar as circunstâncias mais favoráveis (e desfavoráveis) à sua percepção.

Assim, partindo dos resultados acerca da importância da idade como um factor distintivo de percepção de felicidade, foi possível ir ainda mais longe e perceber que a influência da idade se entrelaça com o sexo (ser homem ou mulher) e que, em conjunto, geram diferenças na felicidade média dos portugueses. Mas mais do que a influência de diferenças biológicas de sexo e idade, parece-nos que estas características socioculturais são claramente diferenciadoras das práticas e representações dos actores sociais, na medida em que remetem para diferentes processos de socialização (diferentes papéis sociais dos homens e das mulheres) e para diferentes ciclos de vida, necessariamente marcados pela idade e pelas condições de vida experienciadas no percurso de vida e que também são diferentes para os homens e para as mulheres.

Os dados analisados mostram claramente que as circunstâncias sociais em que se processa a avaliação da forma de sentir são decisivas para a percepção de felicidade. Como tal, condições mais favoráveis, com menor pressão no dia-a-dia, maior controlo do tempo, percepção de segurança, condições de saúde favoráveis, uma boa relação íntima e uma vida social mais preenchida promovem

a percepção de felicidade. Se no seu conjunto a investigação científica existente já apontava conclusões semelhantes, estas assentam em análises parcelares acerca da influência destes aspectos sobre a felicidade. As nossas conclusões decorrem do estudo aprofundado de uma amostra recolhida com o objectivo de estudar simultaneamente percepções, representações e práticas de felicidade, permitindo corroborar hipóteses explicativas parciais de forma conjunta.

Ainda no domínio das condições de vida, é indiscutível o valor social que o trabalho e vida profissional assumem actualmente. Sendo esta uma dimensão estruturante dos projectos de vida individuais facilmente se compreende a sua relevância para a felicidade. Mais especificamente, ter trabalho, este ser bem remunerado (ou pelo menos suficientemente e dignamente remunerado) e, se possível, com bom ambiente, que permita ter segurança económica e realização profissional, facilita a percepção de felicidade. Estes resultados vão ao encontro dos de outros autores que identificam a existência e qualidade do trabalho como determinantes para a felicidade e o desemprego como causa de infelicidade (Baudelot & Gollac, 2003; Frey & Stutzer, 2001; Graham, 2011b; Layard, 2005).

Mas, o facto das condições favoráveis à sua percepção não serem iguais a todo o tecido social obrigou ao aprofundamento das diferenças sociais subjacentes. Os resultados demonstram claramente que as circunstâncias de vida não são semelhantes a toda a amostra e penalizam os grupos sociais mais vulneráveis, como os mais velhos, na base da hierarquia social, mas também as mulheres com a não percepção de felicidade. São estes que percebem maior pressão no dia-a-dia (e incapacidade de realizar todas as suas tarefas), menor controlo sobre o tempo, insegurança, percepção da insuficiência dos seus rendimentos face às despesas correntes e situações profissionais mais precárias, mas também a menor valorização de aspectos relacionados com a realização profissional.

Face a estes resultados, é inegável o papel que as condições de vida assumem para as percepções de felicidade e para a definição das formas de sentir, o que claramente permite confirmar a hipótese 3 de que a felicidade é

moldada em condições sociais concretas. Mais ainda, estes resultados permitiram aprofundar o conhecimento acerca das condições de vida que promovem a percepção de felicidade.

No mesmo sentido, explorámos e confirmámos a hipótese de que a actual crise económica e social tem impacto sobre a percepção e sobre as expectativas de felicidade. Partindo de estudos existentes sobre a realidade portuguesa (Brites, 2014) que apontavam já para a influência negativa da crise económica e social sobre a felicidade, foi possível aprofundar a compreensão dos seus efeitos. Mais especificamente, verificou-se que as alterações socioeconómicas têm consequências directas sobre os modos de vida, sobre as percepções de felicidade, mas também sobre as formas de procurar e idealizar felicidade. O seu impacto destaca-se entre os que percebem maiores dificuldades em fazer face às despesas com o orçamento disponível e entre os que alteraram comportamentos para fazer face à crise.

Outra conclusão inédita a que chegamos neste trabalho é a de que a crise repercute-se igualmente sobre as expectativas dos actores sociais. Mais concretamente, os que sentem os efeitos da crise no dia-a-dia são também os que sentem que a sua situação pessoal não é como haviam idealizado. Este confronto entre o imaginado e a situação real e as expectativas face ao futuro afecta diferentemente a amostra, sendo que penaliza principalmente os jovens, os desempregados, com menores rendimentos e os que detêm uma posição social média inferior, dificultando a construção de um futuro entre estes. Estes efeitos ficam ainda expressos pelos objectivos face ao futuro, diferentes segundo a situação profissional e a posição social: desempregados e que ocupam posições sociais médias baixas tendem a valorizar o emprego seguro; os empregados destacam as condições económicas e financeiras e as posições sociais mais elevadas destacam o interesse do trabalho e a boa condição financeira.

Se a felicidade é afectada por desigualdades sociais mais vastas, então é porque está intimamente ligadas às condições de vida e às diferenças socialmente produzidas pelas oportunidades disponíveis.

Contudo, ainda que a felicidade seja produzida em circunstâncias concretas, incorpora referenciais sociais que influenciam as percepções. Enquanto sentimento, a felicidade é moldada, interpretada e articulada através de formas sociais de pensar, ser e agir e que contribuem para a formação e circulação de significados. Ou seja, estes são produzidos, incorporados e partilhados no tecido social, e são usados no dia-a-dia para moldar as relações e fazer face ao futuro incerto e contribuem para organizar a nossa interpretação do mundo, dos outros e de nós próprios (Illouz, 2008).

No mesmo sentido, sabendo que a emoção é a peça central que liga a estrutura à acção (Barbalet, 1998), uma vez que constitui a energia que desencadeia a acção, o capítulo 9 incidiu sobre a construção e partilha de significados sociais de felicidade e sobre a forma como estes orientam a acção. A análise desenvolvida pretendeu dar resposta à hipótese de que este processo é socialmente diferenciado. Mais especificamente, partindo da ideia de que a felicidade é um princípio orientador da acção, constituindo-se muitas vezes como um objectivo de vida, pretendeu-se conhecer como diferentes colectivos sociais produzem a sua interpretação de felicidade. A análise sociológica dos modos como as pessoas apresentam e articulam as suas experiências e percepções de felicidade, permitiu realçar as suas complexidades sociais e aprofundar o conhecimento acerca das formas em que a felicidade é inerentemente social.

A actual ideia de felicidade partilhada, socialmente aceite e amplamente difundida, é a de que esta é uma *responsabilidade individual* e dependente da capacidade de escolha. Esta concepção desenvolve-se principalmente a partir do Iluminismo e assenta na crença de que cabe aos actores sociais melhorar as suas condições e a vida da sociedade em geral. Esta ideia de livre exercício das capacidades humanas, que está na base da construção das sociedades modernas, contaminou os ideais de felicidade, nomeadamente a crença de que esta é um direito (tal como fica expresso na declaração de independência dos EUA) e que deve ser conquistada por iniciativa pessoal e não por recompensa divina. Insere-se ainda em processos sociais mais vastos já amplamente identificados na

literatura sociológica, nomeadamente a transformação da relação do indivíduo com a sociedade. Beck e Beck-Gernsheim dizem-nos que o indivíduo se torna agente da sua própria identidade, e no mesmo sentido, Giddens fala na aplicação dos processos reflexivos a todos os aspectos da vida humana. Assim, a reflexividade é entendida como uma consequência da modernidade (e não como uma função cognitiva universal).

De facto, os resultados permitem concluir que, na amostra analisada, a ideia de felicidade aceite e partilhada, é a de que ser feliz é uma responsabilidade individual e a consequência da tomada de decisão acertada e está de acordo com as propostas teóricas que sugerem a importância da reflexividade nas sociedades ocidentais actuais enquanto prática de compreensão, transformação e reacção às circunstâncias. Mas ainda assim este modelo não é igual em todo o tecido social, o que pode ser um indicador da coexistência de processos de modernidade e atraso que outros autores identificam na sociedade portuguesa (Barreto & Preto, 1996; Louçã et al., 2014).

Ao mesmo tempo que somos socialmente condicionados para desejar e procurar felicidade, a investigação revela diferenças decorrentes da posição social ocupada, da idade e do sexo quanto às estratégias e idealizações de felicidade, mostrando que uns estão mais capacitados do que outros para definir as condições de procura e vivência da sua felicidade e constituindo por isso mais um indicador de que a felicidade é um recurso emocional socialmente desigual. Esta abordagem, na medida em que relaciona a produção e reprodução de ideias de felicidade com as condições de vidas objectivas dos actores sociais, e numa amostra extensa, é inovadora e os resultados acrescentam conhecimento novo acerca dos significados sociais de felicidade.

A análise acerca das práticas dos actores sociais reforça as conclusões anteriores. Os estilos de vida mais associados a felicidade não são comuns a todo o tecido social, mais uma vez penalizando os menos bem posicionados na estrutura social. Da mesma forma, foi possível concluir que as orientações da acção face a felicidade são também socialmente diferenciadas.



Em síntese, a análise e explicação sociológica desenvolvida ao longo deste trabalho distingue diferentes formas de sentir. Permitiu ainda perceber que a felicidade não decorre meramente de especificidades individuais e é produzida e moldada em condições sociais concretas, capacitando mais uns que outros para esta forma de sentir. É neste sentido que propomos a sua interpretação enquanto recurso emocional socialmente diferenciado.

Somos socialmente condicionados a procurar, a aparentar e a partilhar felicidade (ser feliz é sinónimo de *normal* e, ao mesmo tempo, tem a aura de contágio: o sorriso provoca emoções positivas nos outros). Os infelizes carregam o estigma da desadequação, do fracasso e da influência negativa sobre os outros. Como tal, ser feliz é um atributo distintivo socialmente desejado na medida em que está associado a sucesso individual e a prestígio social.

Tal como Hoschild propôs, as emoções e as acções devem estar alinhadas com as normas e expectativas de cada situação social. Assim sugerimos que se entenda felicidade, como um sentimento que incorpora *normas de demonstração do sentir* que são socialmente partilhadas e aceites e que valorizam os felizes e penalizam os infelizes. Ora os resultados revelam que esta capacidade de definir as condições de felicidade e criar um sentido para si mesmo é socialmente desigual penalizando os mais vulneráveis.

Numa sociedade que valoriza a autonomia e em que impera a convicção de que as pessoas têm o poder de moldar as suas vidas, e de que a felicidade é o resultado de (adequadas) decisões individuais, verificámos que as condições que permitem esta autonomia estão para além da acção individual. As formas como as pessoas pensam, falam, imaginam, desejam e agem estão profundamente marcadas pelas suas circunstâncias sociais. Neste sentido, a responsabilidade individual quanto à felicidade contribui para perpetuar desigualdades de acesso a condições de vida favoráveis e para reforçar padrões emocionais congruentes com a defesa de estatuto social, tal como Barbalet referiu acerca da crise mineira inglesa dos anos 60/70. Assim, consideramos que este é mais um indicador de que a felicidade é um recurso emocional socialmente desigual.

Esta investigação assenta assim numa perspectiva teórico-metodológica inovadora na medida em que analisa de forma articulada os sentimentos, as condições de vida, os significados e as práticas sociais de felicidade. Acrescenta conhecimento novo e abrangente com capacidade de sustentar de investigações futuras na medida em que revela que as percepções, práticas e representações de felicidade são socialmente diferenciadas e profundamente marcadas pelo contexto social. As suas conclusões não são obviamente definitivas. Ao contrário, acreditamos que abrem caminho a novas interrogações, novas perspectivas e novos olhares sobre a felicidade.

Mais especificamente, se a ideia de felicidade, é socialmente diferenciada apesar da sua semelhante constituição e valorização, impõe-se um aprofundamento da análise dos seus significados, esmiuçando as diferenças que a abordagem aqui seguida só permite aflorar. Dar voz à diferença e conhecer a riqueza sociológica por detrás dos entendimentos do que significa *ser feliz*. É relativamente consensual a importância que a felicidade assume na sociedade actual, alguns estudos apontam para a persistência de crenças socioculturais que transmitem desconfiança face a felicidade (Joshani & Weijers, 2014). Se a cultura tem uma importância fundamental na criação dum sentido para a acção (Illouz, 2008), conhecer a coexistência de diferentes significados permitirá perceber melhor o papel da felicidade na orientação da acção.

Da mesma forma, consideramos que o conhecimento acerca das práticas sociais na sua orientação para a felicidade pode ser aprofundada no sentido de conhecermos os modos de vida e as actividades que promovem sentimentos de felicidade. Ainda que diferentes estudos destaquem a influencia de determinadas práticas de actividades sobre a felicidade, a nossa amostra não permite aferir a relação entre a dedicação a determinadas actividades e a percepção de felicidade, ficando-se apenas pela identificação de preferências e não pela influência da sua concretização.

Ainda que estes resultados cumpram os objectivos propostos, o percurso de investigação até aqui trilhado, nomeadamente a identificação das diferenças

sociais subjacentes às formas de sentir, deixa vontade de aprofundar a compreensão acerca da felicidade através dos entendimentos dos actores sociais acerca do que os *faz feliz*, porque os *faz feliz* e o que fazem para *ser felizes*.

Se ficou claro que a expressão, procura e idealização de felicidade são marcadas por desigualdades mais vastas que distinguem as formas de sentir, os resultados permitem ainda perceber que, independentemente da interpretação individual das experiências, estas não são singulares e privadas, estão contidas e são organizadas por estruturas sociais. Futuras investigações acerca de felicidade, deverão ter em conta que as suas manifestações reflectem contextos socioculturais e que quaisquer variações da sua expressão devem ser interpretadas face às transformações sociais ocorridas. Impõe-se por isso, constituir indicadores de felicidade que completem a medição da sua expressão, nomeadamente com a avaliação dos seus significados e das práticas que lhe estão associadas. Este estudo articulado ainda com indicadores contextuais, quando analisado em amostras extensas, permitirá ir mais longe na compreensão das formas de sentir felicidade nas suas características inerentemente sociais.

Uma última consideração para reforçar a importância de estudar felicidade. Independentemente de incorporar normas sociais acerca da forma adequada de sentir e procurar sentir – que deveremos continuar a questionar e a desmontar –, sentir felicidade tem inúmeras consequências positivas para os indivíduos e para a sociedade em geral. Os estudos existentes mostram que a felicidade influencia positivamente a longevidade, a saúde e as relações sociais desenvolvidas. A nível económico e social tem consequências sobre a produtividade, absentismo, envolvimento comunitário, entre outros. Não se pretende com isto defender uma uniformização das formas de sentir. Se a percepção de felicidade é fortemente influenciada pelas circunstâncias sociais, então cabe-nos construir as condições de igualdade que permitam o seu acesso a todos.

## Bibliografia citada

- Abbagnano, N. (1979). *História da filosofia* (Vol. I e II). Lisboa: Editorial Presença.
- Aboim, S. (2006). *Conjugalidades em mudança: percursos e dinâmicas da vida a dois*. Lisboa: Imprensa Ciências Sociais.
- Ahmed, S. (2008). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*(63), 17.
- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics - Elsevier*, 88(9-10).
- Appelrouth, S., & Edles, L. D. (2008). *Classical and Contemporary Sociological Theory: Text and Readings*. Londres: SAGE Publications.
- Argyle, M. (2013a). *The Psychology of Happiness*: Taylor & Francis.
- Argyle, M. (2013b). *The Social Psychology of Everyday Life*: Taylor & Francis.
- Aron, R. (2000). *As etapas do pensamento sociológico* (6ª ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Averill, J., & More, T. (2000). Happiness. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. Nova Iorque: The Guilford Press.
- Barbalet, J. (1998). *Emoção, teoria social e estrutura social. Uma abordagem macrossocial*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbalet, J. (2008). *Weber, Passion and Profits: 'The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism' in Context*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barr-Zisocuitz, C. (2006). "Sadness" - Is there such a thing? In J. E. Stets & J. Turner (Eds.), *Handbook of emotions*. Londres e Nova Iorque: The Guilford Press.
- Barreto, A., & Preto, C. V. (1996). *A situação social em Portugal, 1960-1995*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Lisboa.
- Bartram, D. (2012). Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies. *Sociology Compass*, 6(8), 644-656.
- Baudelot, C., & Gollac, M. (2003). *Travailler pour être heureux? Le bonheur et le travail en France*. Paris: Fayard.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). *The Normal Chaos of Love*. Nova Iorque: Wiley.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2001). *Individualization*. Londres: SAGE Publications Ltd.

- Beck, U., & Carrillo, B. M. (2007). *Un nuevo mundo feliz: la precariedad del trabajo en la era de la globalización*. Madrid: Paidós.
- Ben-Ze'ev, A. (2001). *The subtlety of emotions*. Londres: Bradford Books.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1999). *A construção social da realidade*. Lisboa: Dinalivro.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Brites, R. (2011). *Valores e felicidade no Séc. XXI. Um retrato sociológico dos portugueses em comparação europeia*. (Doutoramento), ISCTE-IUL, Lisboa. Retrieved from <https://repositorio.iscte.pt/handle/10071/2948>
- Brites, R. (2014). *Os impactos da crise no bem-estar subjectivo*. Paper presented at the VIII Congresso Português de Sociologia - 40 anos de democracia(s), progressos, contradições e perspectivas, Évora.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2006). Gender, Emotion, and Expression. In J. E. Stets & J. Turner (Eds.), *Handbook of the Sociology of Emotions*. Londres e Nova Iorque: The Guilford Press.
- Bruckner, P. (2003). *A euforia perpétua. Ensaio sobre o dever da felicidade*. Porto: Oficina do livro.
- Cahn, S. M. (2009). *Routledge Philosophy Guidebook to Mill on Utilitarianism*. Oxford: Oxford University Press.
- Cantril, H. (1966). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Carvalho, H. (2008). *Análise multivariada de dados qualitativos: utilização da Análise de Correspondências Múltiplas com o SPSS*. Lisboa: SILABO.
- Castilla del Pino, C. (2003). *Teoria dos Sentimentos*. Lisboa: Fim de Século edições.
- Cerqueira, H. d. G. (2003). *Para ler Adam Smith: novas abordagens*. Paper presented at the XXXI ENCONTRO NACIONAL DE ECONOMIA [Proceedings of the 31th Brazilian Economics Meeting], Porto Seguro (Bahia).
- CITE. (2012). Disparidades salariais entre homens e mulheres em Portugal.
- Coser, L. (1984). Introduction. In A. Giddens (Ed.), *The division of labour in society*. Londres: The Macmillan Press LTD.
- Costa, M. A. (2008). *A ideia de felicidade em Portugal no século XVIII, entre as luzes e o romantismo. Eticidade, moralidade e transcendência*. (Doutoramento), Universidade Nova de Lisboa.
- Cruz, M. B. d. (2004). *Teorias sociológicas volume I: Os fundadores e os clássicos (antologia de textos)*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. Nova Iorque: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow*. Nova Iorque: HarperCollins.

- Damásio, A. (1997). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2001). *O Sentimento de si: o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2003). The macroeconomics of happiness. *The Review of Economics and Statistics*, 85(4), 809-827. doi: 10.1162/003465303772815745
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
- Dubar, C. (1997). *A socialização. Construção das identidades sociais e profissionais*. Porto: Porto Editora.
- Dubar, C. (1998). Trajetórias sociais e formas identitárias: alguns esclarecimentos conceituais e metodológicos. *Educação & Sociedade*, 19, 13-30.
- Dubar, C. (2006). *A crise das identidades. A interpretação de uma mutação*. Porto: Edições Afrontamento.
- Durkheim, É. (1977). *A divisão do trabalho social* (M. I. Mansinho & E. Freitas, Trans. Vol. 2ª). Lisboa: Editorial presença.
- Durkheim, É. (1982). *O suicídio. Estudo sociológico* (3rd ed.). Lisboa: Editorial presença.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The economic journal*, 111(473), 465-484.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100
- Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: emotional expression and brain physiology. II. *J Pers Soc Psychol*, 58(2), 342-353.
- Elias, N. (2006). *O processo civilizacional*. Lisboa: Dom Quixote.
- Elster, J. (1986). *An Introduction to Karl Marx*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elster, J. (1999). *Alchemies of the mind: rationality and the emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Eurostat. (2013). Key figures on Europe. 2013 digest of the online Eurostat yearbook. In Pocketbooks (Ed.). Luxemburgo: European Union.
- Fernandes, A. T. (1992). *Espaço social e suas representações*. Paper presented at the VI Colóquio Ibérico de Geografia, Porto.
- Ferreira de Almeida, J. (1984). Temas e conceitos nas teorias de estratificação social. *Análise Social, Vol.XX (2ª-3ª)(nº 81-82)*, 191-217.
- Frey, B. S. (2009). *Felicidade. Uma revolução na economia*. Lisboa: Gradiva.
- Frey, B. S., Benz, M., & Stutzer, A. (2004). Introducing procedural utility: Not only what, but also how matters. *Journal of Institutional and Theoretical Economics (JITE)/Zeitschrift für die gesamte Staatswissenschaft*, 377-401.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and institutions. *The economic journal*, 110(466), 918-938.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2001). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-Being*. Princeton e Oxford: Princeton University Press.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2005). Beyond outcomes: measuring procedural utility. *Oxford Economic Papers*, 57(1), 90-111.
- Garhammer, M. (2002). Pace of Life and Enjoyment of Life. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 217-256. doi: 10.1023/a:1020676100938
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Giannetti, E. (2002). *Felicidade: diálogos sobre o bem-estar na civilização*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Giddens, A. (1996). *Transformações da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas (2ª ed.)*. Oeiras: Celta Editora.
- Giddens, A. (2002). *As consequências da modernidade*. Oeiras: Celta editora.
- Glatzer, W. (2000). Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research. *Journal of Happiness Studies*, 1(4), 501-511. doi: 10.1023/a:1011550727571
- Graham, C. (2011a). *O que nos faz felizes por esse mundo fora. O paradoxo dos Camponeses Felizes e dos Milionários Miseravelmente Infelizes*. Alfragide: Texto Editores.
- Graham, C. (2011b). *The pursuit of happiness. An economy of well-being*. Washington, D.C.: Brookings Institution Press.
- Graham, C., Chattopadhyay, S., & Picon, M. (2010). Adapting to Adversity: Happiness and the 2009 Economic Crisis in the United States. *Social Research*, 77(2), 715-748.
- Griffiths, S., & Reeves, R. (Eds.). (2009). *Well-being: How to lead the good life and what government should do to help*. Londres: Social market Foundation.

- Guimarães, R., & Cabral, J. S. (1997). *Estatística*. Lisboa: McGraw Hill.
- Hampe, M. (2013). Happiness as Ideology and Experience. The Problem of Unity and Plurality. Retrieved from EHR Zurich website:
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hochschild, A. (2011). The Presentation of Emotion. *Доступно на www.pineforge.com/upm-data/13293\_Chapter4\_Web\_Byte\_Arlie\_Russell\_Hochschild.pdf*.
- Holmes, M. (2010). The emotionalization of reflexivity. *Sociology*, 44(1), 139-154.
- Howard, C. (2007). *Contested Individualization: Debates about Contemporary Personhood*. Londres e Nova Iorque: Palgrave Macmillan.
- Hyman, L. (2014). Happiness and Memory: Some Sociological Reflections. *Sociological Research Online*, 19(2), 3.
- Illouz, E. (1997). Who Will Care for the Caretaker's Daughter?: Toward a Sociology of Happiness in the Era of Reflexive Modernity. *Theory, culture & society*, 14(4), 31-66. doi: 10.1177/026327697014004002
- Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- Illouz, E. (2013). *Why Love Hurts: A Sociological Explanation*. Nova Iorque: Wiley.
- INE. (1999). *Inquérito à ocupação do tempo*.
- INE. (2012). Região de Lisboa. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007). *Perspectives on psychological science*, 3(4), 264-285.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. doi: 10.1007/s10902-013-9489-9
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24. doi: 10.1257/089533006776526030
- Kaufmann, J.-C. (2000). *A mulher só e o príncipe encantado: inquérito sobre a vida a solo*. Lisboa: Notícias editorial.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2010). The Neuroscience of Happiness and Pleasure. *Social Research*, 77(2), 659-678.



- Kroll, C. (2011). *Towards a sociology of happiness: examining social capital and subjective well-being across subgroups of society*. London School of Economics and Political Science (LSE), Londres.
- Kruger, A. B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwartz, N., & Stone, A. A. (2009). *Measuring the subjective well-being of nations: National accounts on time use and well-being*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lane, R. E. (2000). *The Loss of Happiness in Market Democracies*. New Haven e Londres: Yale University Press.
- Laureano, R. (2013). *Testes de Hipóteses com o SPSS – O Meu Manual de Consulta Rápida*: Silabo.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science* Londres: Penguin Books Limited.
- Lemerise, E. A., & Dodge, K. A. (2004). The development of anger and hostile interactions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. Londres e Nova Iorque: The Guilford Press.
- Leung, A., Kier, C., Fung, T., Fung, L., & Sproule, R. (2011). Searching for Happiness: The Importance of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 443-462. doi: 10.1007/s10902-010-9208-8
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. Lisboa: Edições 70.
- Lisboa, M., Frias, G., Roque, A., & Cerejo, D. (2006). Participação das Mulheres nas Elites Políticas e Económicas no Portugal Democrático (25 de Abril de 1974 a 2004). *Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas*(18), 163-187.
- Lobo, A. (1982). *Dicionário de Filosofia*. Lisboa: Paralelo Editora Lda.
- Lopes, J. T. (2014). *Geração Europa? Um estudo sobre a jovem emigração qualificada para França*. Lisboa: Mundos sociais.
- Louçã, F., Lopes, J. T., & Costa, J. (2014). *Os Burgueses. Quem são, como vivem, como mandam*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Lourenço, N. (2010). Cidades e Sentimento de Insegurança: Violência Urbana ou Insegurança Urbana? In E. A. Pereira Júnior, J. F. Silva & J. Maron (Eds.), *Um Toque de Qualidade. Eficiência e Qualidade na Gestão da Defesa Social* (pp. 15-39). Belo Horizonte: Secretaria de Estado da Defesa Social.
- Luhmann, N. (1991). *O amor como paixão. Para a codificação da intimidade*. Lisboa: Difel.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin Copyright 2005 by the American Psychological Association*, Vol. 131(No 6), 80.
- Machado, F. L., Costa, A. F., Mauriti, R., Martins, S. d. C., Casanova, J. L., & Ferreira de Almeida, J. (2003). Classes sociais e estudantes universitários: origens, oportunidades e orientações. *Revista crítica de ciências sociais*, 66, 45-80.

- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Martin, P. (2012). *Pessoas felizes. A natureza e as origens da felicidade* (2ª ed.). Lisboa: Bizâncio.
- Marujo, H., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento organizacional e gestão*, 13(1), 115-136.
- Marx, K. (1972). *The 18th Brumaire of Louis Bonaparte* (6th ed.). Union of Soviet Socialist Republics: Progress Publishers.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. Nova Iorque: Pearson Education.
- Mcmahon, D. M. (2009). *Uma história da felicidade* (1st ed.). Lisboa: Edições 70.
- Mcmahon, D. M. (2010). What Does the Ideal of Happiness Mean? *Social Research*, 77(2), 469-490.
- Miller, J. (2010). A Distinction Regarding Happiness in Ancient Philosophy. *Social Research*, 77(2), 595-624.
- Mills, C. W.-. (1976). *A nova classe média (white collar)*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Mota, G. L. (2008). Happiness, Economic Well-being, Social Capital and the Quality of Institutions. *Instituto Superior de Economia e Gestão - DE Working papers*, 40/2008. <http://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/2364>
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness: Who is happy and why?* Nova Iorque: Harper Paperbacks.
- Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2013). Happiness Through Leisure. In T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science* (pp. 193-209). Netherlands: Springer Netherlands.
- OCDE. Better life index. from <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
- OCDE. (2013a). Guidelines on measuring subjective well-being (pp. 290).
- OCDE. (2013b). World Happiness Report. In J. Helliwell, R. Layard & J. Sachs (Eds.).
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance *The economic journal*, 107(445), 1815-1831.
- Pais, J. M. (2006). *Nos rastros do solidão: deambulações sociológicas*. Lisboa: Âmbar.
- Pais, J. M. (2010). *Lufa-lufa quotidiana: ensaio sobre cidade, cultura e vida urbana*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Pereirinha, J. A., Casaca, S., Bastos, A., Nunes, F., Machado, C., & Fernandes, R. (2008). *Género e pobreza: impacto e determinantes da pobreza no feminino*. Lisboa: CIDM-CIG.
- Perista, H. (2002). Género e trabalho não pago: os tempos das mulheres e os tempos dos homens. *Análise Social*, XXXVII(nº163), 507-544.

- Pickett, K., & Wilkinson, R. (2011). *The Spirit Level: Why greater equality makes societies stronger*. Londres: Bloomsbury Press.
- PORDATA. from [www.pordata.pt](http://www.pordata.pt)
- PORDATA. (2011). Retrato de Lisboa, Indicadores 2011. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- PortoEditora. (Ed.) (2013) Dicionário de língua portuguesa. Porto: Porto Editora.
- Raibley, J. R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1105-1129.
- Rapley, M. (2003). *Quality of life research: A critical introduction*: Sage.
- Real, M. (2013). *Nova teoria da felicidade*. Lisboa: Dom Quixote.
- Rehberg, K.-S. (2000). The fear of happiness: anthropological motives. *Journal of Happiness Studies*, 1(4), 479-500. doi: 10.1023/a:1011598625754
- Reis, E. (2001). *Estatística multivariada aplicada*: Sílabo.
- Rivero, C., & Marujo, H. (2011). *Positiva-mente*. Lisboa: ESFERA DOS LIVROS.
- Roque Dantas, A. (2007). *Que vida viver? Para uma análise sociológica da felicidade enquanto projecto de vida*. (Master), FCSH/UNL, Lisboa.
- Roque Dantas, A. (2012). *A construção social da felicidade*. Lisboa: Colibri.
- Rothstein, B. (2010). Happiness and the Welfare State. *Social Research*, 77(2), 441-468.
- Ryan, A. (2010). Happiness and Political Theory. *Social Research*, 77(2), 421-440.
- Santos, B. d. S. (1987). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- Sedas Nunes, A. (1977). *Questões preliminares sobre as ciências sociais*. Lisboa: Ed. Presença.
- Selvin, H. C., & Bernert, C. (1985). Durkheim, Booth and Yule: the non-diffusion of an intellectual innovation. In M. Bulmer (Ed.), *Essays on the History of British Sociological Research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sen, A. (2011). *Development as Freedom*. Nova Iorque: Knopf Doubleday Publishing Group.
- Sheskin, D. J. (2004). *Handbook of parametric and nonparametric statistical procedures* (3 ed.). Cleveland: CHAPMAN & HALL/CRC.
- Shields, S. A., Dallas, G. N., Di Leone, B., & Hadley, A. M. (2006). Gender and Emotions. In J. E. Stets & J. Turner (Eds.), *Handbook of the Sociology of Emotions*. Berlin: Springer.
- Silva, M. C. (2013). Crise, democracia e desenvolvimento: o lugar semiperiférico de Portugal. *RES. Revista Española de Sociología*(19), 153-168.

- Smith, A. (2002). *The Theory of Moral Sentiments* (A. Smith & K. Haakonssen Eds.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: a test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2(1), 52-74.
- Stets, J. E., & Turner, J. (2004). *Handbook of the Sociology of Emotions*. Nova Iorque: The Guilford Press.
- Stets, J. E., & Turner, J. A. (2005). *The sociology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J.-P. (2009). Report by the Commission on the measurement of economic and social progress. Paris.
- Strack, F., Martin, L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(54), 768-777.
- Stuart Mill, J. (2004). *Utilitarianism* T. P. G. EBook (Ed.) Retrieved from [www.gutenberg.net](http://www.gutenberg.net)
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- Tavares, G. M. (2006). *Breves notas sobre ciência*. Lisboa: Relógio d'água.
- TESE. (2009). Necessidades em Portugal. Tradição e tendências emergentes. Resultados do Inquérito por questionário: Associação para o desenvolvimento.
- Tiedens, L. Z., & Leach, C. W. (2004). Introduction: A world of emotion. In L. Z. Tiedens & C. W. Leach (Eds.), *The social life of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Torres, A. (2004). *Vida conjugal e trabalho: uma perspectiva sociológica*. Oeiras: Celta editora.
- Trigg, A. B. (2001). Veblen, Bourdieu, and conspicuous consumption. *Journal of Economic Issues*, XXXV(1).
- Turner, J. H. (2007). *Human Emotions: A Sociological Theory*. Londres e Nova Iorque: Routledge.
- Turner, J. H., & Stets, J. E. (2005). *The sociology of emotions*: Cambridge University Press.
- Uyl, D. J. D., & Rasmussen, D. B. (2010). Adam Smith on Economic Happiness. *Reason papers*(32), 29-40.
- Veblen, T. (2009). *The Theory of the Leisure Class* (M. Banta Ed.). Oxford: OUP Oxford.

- Veenhoven, R. World database of happiness. from <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/index.html>
- Veenhoven, R. (2001). *Quality-of-life and happiness: Not quite the same*. Retrieved from <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2001e-full.pdf>
- Veenhoven, R. (2004). Happy Life Years: A Measure of Gross National Happiness *Proceedings of the First International Conference on Operationalization of Gross National Happiness. Centre for Bhutan Studies, Thimphu 2004, pp. 287-319 . ISBN 99936-14-22-X*. Thimphu Centre for Bhutan Studies.
- Veenhoven, R. (2006). *Sociology's blind eye for happiness*. Paper presented at the The Quality of Social Existence in a Globalising World, Durban. <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven>
- [hdl.handle.net/1765/16437](http://hdl.handle.net/1765/16437)
- Veenhoven, R. (2010). What we know. In L. Bormans (Ed.), *The World Book of Happiness*. Belgium: Lannoo Uitgeverij, Tielt.
- Veenhoven, R., & Hagerty, M. (2006). Rising happiness in nations 1946–2004: A reply to Easterlin. *Social Indicators Research*, 79(3), 421-436.
- Veenhoven, R., & Jonkers, T. (1984). *Conditions of happiness* (D.Reidel Publishing Company ed. Vol. 2). Berlin: Springer.
- Vianello, M., & Moore, G. (2004). *Women and Men in Political and Business Elites: A Comparative Study in the Industrialized World*: SAGE Publications.
- Vila-Matas, E. (2014). *Filhos sem filhos*. Lisboa: Assírio & Alvim.
- Vowinckel, G. (2000). Happiness in Durkheim's Sociological Policy of Morals. *Journal of Happiness Studies*, 1(4), 447-464. doi: 10.1023/a:1011534324845
- Walby, S. (2009). *Gender and the financial crisis*. Paris: UNESCO.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4). doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Welzel, C., Inglehart, R., & Kligemann, H.-D. (2003). The theory of human development: A cross-cultural analysis. *European Journal of Political Research*, 42(3), 341-379. doi: 10.1111/1475-6765.00086
- Whitehead, S. (2006). *Men & Masculinities*. Londres e Nova Iorque: Routledge Chapman & Hall.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2011). *The Spirit Level: Why Greater Equality Makes Societies Stronger*. Londres: Bloomsbury.
- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American Sociological Review*, 73(2), 204-226.

## Índice de gráficos

Gráfico 1 – Satisfação com a vida em Portugal 2001-2013 (%)	21
Gráfico 2 - Topologia de Espaço Social	118
Gráfico 3 – Topologia de espaço social (exploração de grupos)	119
Gráfico 4 – Configuração de posição social	130
Gráfico 5 - Ocorrência de sentimentos (%)	138
Gráfico 6 - Percepção de felicidade por sexo (%)	168
Gráfico 7 - Topologia de formas de sentir	175
Gráfico 8 – Valores médios de percepção de felicidade, por sexo e idade	190
Gráfico 9 - Tempo para realizar todas as tarefas do dia-a-dia (%)	202
Gráfico 10 - Percepção das condições de saúde (%)	211
Gráfico 11 - Qualidade da relação amorosa (%)	228
Gráfico 12 - Aspectos valorizados no trabalho (%)	241
Gráfico 13 - Acções face à crise (%)	250
Gráfico 14 - Futuro imaginado e situação real (%)	256
Gráfico 15 - Expectativas face ao futuro (%)	265
Gráfico 16 - Objectivos de vida (%)	268
Gráfico 17 - Ideia de felicidade (%)	283
Gráfico 18 – O que mais gosta de fazer (%)	298
Gráfico 19 - O que menos gosta de fazer (%)	302
Gráfico 20 - Acções desenvolvidas para ser feliz (%)	307

## Índice de tabelas

Tabela 1 – Níveis de objectividade e de actividade de felicidade	82
Tabela 2 – Hipóteses, indicadores e fonte dos dados	94
Tabela 3 - Comparação das amostras utilizadas: ESS – Portugal, ESS – região de Lisboa, Amostra Lisboa (estudo felicidade)	106
Tabela 4 - Perfis sociais	123
Tabela 5 - Percepção de felicidade entre grupos	124
Tabela 6 - Perfis sociais, grau de felicidade média e idade média	125
Tabela 7 - Posição social média entre sentir felicidade	132
Tabela 8 – Importância de comprar tudo o que deseja por sentir stress	142
Tabela 9 – importância de valores e tradições familiares por sentir stress	143
Tabela 10 - Sexo por sentir stress	144
Tabela 11 - Escalões etários por sentir stress	144
Tabela 12 - Situação profissional por sentir stress	145
Tabela 13 - Escalões etários por sentir preocupação	147
Tabela 14 - Percepção de suficiência de rendimento por sentir stress	148
Tabela 15 - Escalões etários por sentir tristeza	150
Tabela 16 - Escalões etários por sentir raiva	151
Tabela 17 - Percepção acerca do rendimento por sentir tristeza	152
Tabela 18 - Sentir felicidade por sentir tristeza	154
Tabela 19 - Escalões etários por sentir sorridente e risonho	156
Tabela 20 - Estado civil por sentir sorridente/risonho	157
Tabela 21 - Situação profissional por sentir sorridente/risonho	158

Tabela 22 - Nível de instrução por sentir sorridente/risonho	159
Tabela 23 - Escalões etários por sentir-se em aprendizagem	162
Tabela 24 - Nível de instruções por sentir em aprendizagem	163
Tabela 25 - Posição social média entre sentir em aprendizagem	164
Tabela 26 - Sexo por sentir-se tratado com respeito	165
Tabela 27 - Percepção de suficiência do rendimento por sentir-se tratado com respeito	167
Tabela 28 – Percepção de felicidade por grupo etário	169
Tabela 29 - Sentimentos negativos e felicidade	171
Tabela 30 - Sentimentos positivos e felicidade	173
Tabela 31 - Posição social (média) por sentir/não sentir felicidade, aprendizagem, gozo, sorridente, stress	174
Tabela 32 - Características dos grupos I (sexo, grupo etário, estado civil e nível de instrução)	178
Tabela 33 - Características dos grupos II (situação profissional, acções face à crise e pressão no dia-a-dia)	180
Tabela 34 - Posição social (média) entre grupos	181
Tabela 35 - Dimensões da satisfação com a vida	186
Tabela 36 – Nível de instrução por sentir felicidade	195
Tabela 37 – Estado civil por sentir felicidade	197
Tabela 38 - Existência de relação amorosa por sentir felicidade	198
Tabela 39 - Avaliação da relação por sentir felicidade	199
Tabela 40 - Tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia por grupo etário	203
Tabela 41 - Tempo médio diário dedicado a deslocações, a trabalho e a lazer entre grupo etário	205



Tabela 42 - Pressão no dia-a-dia por sexo do inquirido	207
Tabela 43 - Pressão no dia-a-dia por sentir felicidade	209
Tabela 44 - Pressão no dia-a-dia e percepção de depressão	210
Tabela 45 - Percepção da saúde por grupo etário	212
Tabela 46 - Avaliação da saúde e posição social média	213
Tabela 47 - Percepção de saúde por sentir felicidade	215
Tabela 48 - Percepção de segurança por sentir felicidade	217
Tabela 49 - Percepção de segurança por sexo do inquirido	219
Tabela 50 - Sentimento de segurança por grupo etário	220
Tabela 51 – Convívio com a família por sexo do inquirido	223
Tabela 52 - Convívio com a família (frequência) por sentir felicidade	224
Tabela 53 - Convívio com amigos (frequência) por sentir felicidade	225
Tabela 54 - Convívio com colegas (frequência) por sentir felicidade	226
Tabela 55 - Convívio com colegas (frequência) por grupo etário	227
Tabela 56 - Avaliação da relação com colegas por sentir felicidade	228
Tabela 57 - Valorização média das relações interpessoais entre sentir felicidade	229
Tabela 58 - Valorização média de relações interpessoais entre grupo etário	230
Tabela 59 - Percepção de rendimentos por sexo do inquirido (dados ESS)	236
Tabela 60 - Tempo (horas) dedicado ao trabalho, doméstico e profissional, por sexo	237
Tabela 61 - Tempo médio diário dedicado a deslocações, a trabalho e a lazer entre grupo etário e sexo	240
Tabela 62 - Grupos profissionais por sexo do inquirido	240
Tabela 63 - Aspectos valorizados no trabalho por grupo etário	242
Tabela 64 – Aspectos valorizados no trabalho por sexo do inquirido	243

Tabela 65 - Efeitos da crise económica no dia-a-dia por sentir felicidade	249
Tabela 66 - Acções para fazer face à crise por sentir felicidade	251
Tabela 67 – Percepção de rendimento por sentir felicidade	252
Tabela 68 - Percepção remuneração por sentir felicidade	254
Tabela 69 – Futuro imaginado e situação real por sentir efeitos da crise no dia-a-dia	257
Tabela 70 - Posição social (média) entre futuro idealizado face a situação real	258
Tabela 71 – Futuro imaginado e situação real por grupos etários	259
Tabela 72 - Profissão desejada por grupo etário	259
Tabela 73 - Comparação com pais por situação profissional	260
Tabela 74 – Comparação com pais por grupo etário	261
Tabela 75 – O que é importante para ser feliz por situação profissional	263
Tabela 76 – O que é importante para ser feliz por grupo etário	264
Tabela 77 - Posição social média entre o que é importante para ser feliz	265
Tabela 78 - Expectativas face ao futuro por grupo etário	266
Tabela 79 – Percepção de rendimento por expectativas face ao futuro	267
Tabela 80 - Posição social média entre expectativas face ao futuro	268
Tabela 81 – Objectivos de vida por grupo etário	269
Tabela 82 - Objectivos de vida por situação profissional	270
Tabela 83 - Posição social média entre objectivos de vida	271
Tabela 84 - Dimensões de felicidade	277
Tabela 85 – Valorização média das dimensões de felicidade entre sexo	278
Tabela 86– Valorização média das dimensões de felicidade entre grupo etário	279
Tabela 87 – Valorização média das dimensões de felicidade entre estado civil	280

Tabela 88 – Valorização média das dimensões de felicidade entre níveis de instrução	281
Tabela 89 – Ideia de felicidade por sexo do inquirido	285
Tabela 90 – Ideia de felicidade por grupo etário	286
Tabela 91 – Posição social média entre ideia de felicidade	287
Tabela 92 - Férias por sentir felicidade	291
Tabela 93 - Destinos de férias por sentir felicidade	292
Tabela 94 – Posição social média entre realização de férias	293
Tabela 95 – Posição social média entre destinos de férias	293
Tabela 96 - Férias por grupo etário	294
Tabela 97 – Prática regular de desporto por sexo do inquirido	295
Tabela 98– Prática regular de desporto por grupo etário	296
Tabela 99 – Posição social média entre prática regular de desporto	296
Tabela 100 - Actividades favoritas por sexo do inquirido	299
Tabela 101 - Actividade favorita por grupo etário	300
Tabela 102 - Posição social média entre actividade favorita	301
Tabela 103 - O que menos gostam de fazer por sexo do inquirido	303
Tabela 104 - O que menos gostam de fazer por grupo etário	304
Tabela 105 - Posição social média entre o que menos gostam de fazer	305
Tabela 106 - Orientação da acção por sentir felicidade	308
Tabela 107 – Orientação da acção por sexo do inquirido	309
Tabela 108 - Orientação da acção por grupo etário	310
Tabela 109 – Posição social média entre orientação da acção	311

## **Anexos 1: Questionário**

## QUESTIONÁRIO 2011

---

Nº Identificação:

Local de realização:

Data:

Hora de início:

Hora de fim:

---

### A. Condições de Vida

---

A1. Qual o seu local de residência? (incluir bairro, freguesia)


A2. A casa onde habita é sua ou é arrendada?

Casa própria	1
Casa alugada	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

A3. Qual o nível de segurança que sente quando anda sozinho(a) no seu bairro depois de escurecer?  
Sente-se ou sentir-se-ia:

Muito seguro(a),	1
seguro(a),	2
inseguro(a),	3
ou, muito inseguro(a)?	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

A4. Avalie o seu bairro em relação à existência de:

	Muito Bom 1	Bom 2	Razoável 3	Mau 4	Muito Mau 5	Não sabe 88	Recusa 77
Comércio							
Transportes							
Qualidade da vizinhança							
Espaços públicos							
(Recusa)							
(Não sabe)							

A5. A quem recorre quando precisa de ajuda/apoio no seu dia-a-dia:

Família	1
Amigos	2
Vizinhos	3
Associação local	4
Igreja	5
Ninguém	6
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

A6. Ajudou alguém no último mês?

Sim. Quem?	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

A7. Pertence a alguma organização/associação?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

A71. **Se sim**, qual?

--

A72. **Se sim**, com que frequência participa em actividades promovidas pela associação/organização?

--

## B. QUALIDADE DO DIA-A-DIA

---

B1. No seu dia-a-dia sente que anda stressado?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

B2. No seu dia-a-dia tem tempo de realizar todas as tarefas?

Sim, sempre	1
Sim, com frequência	2
Sim, algumas vezes	3
Sim, raramente	4
Nunca	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

B3. Quanto tempo dedica diariamente a:

Trabalho	
Deslocações	
Lazer	
Outro não especificado	

## C. SAÚDE

---

C1. Como avalia a sua saúde em geral?

Muito boa	1
Boa	2
Razoável	3
Má	4
Muito má	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

C2. Considera que a sua saúde o/a impede de realizar as suas actividades normais?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

C3. Alguma vez lhe diagnosticaram depressão?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

## D. LAZER/TEMPOS LIVRES/CONVIVIO

### D1. Pratica desporto?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

### D11. Se sim. Que tipo de desporto? D12. E com que regularidade?

Tipo de desporto	Regularidade
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

### D2. Fez férias no último ano?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

#### D2.1 Onde?

--

### D3. Identifique as coisas do seu dia-a-dia que mais gosta de fazer (máximo 3).

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

### D4. Por favor, identifique as coisas do seu dia-a-dia que menos gosta de fazer (máximo 3).

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

### D5. Com que frequência convive com?

	Amigos?	Família?	Colegas?	
Nunca				1
< 1 vez por mês				2
1 vez por mês				3
Várias vezes por mês				4
1 vez por semana				5
Várias vezes por semana				6
Todos os dias				7
(Recusa)				77
(Não sabe)				88
(Não se aplica)				99



D6. Considera que este convívio é mais do que suficiente, suficiente, insuficiente, muito insuficiente?

	Amigos	Família	Colegas	
Mais do que suficiente				1
Suficiente				2
Insuficiente				3
Muito insuficiente				4
(Recusa)				77
(Não sabe)				88

D7. Neste momento tem alguma relação de namoro/conjugal?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

D7.1 **Se sim**, há quanto tempo?

--

D7.2 **SE SIM**. No seu conjunto, como descreve a sua relação:

Muito boa	1
Boa	2
Razoável	3
Má	4
Muito má	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

D8. Quais são as coisas que mais gostaria de fazer num futuro próximo (máximo 3)?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

D9. Da seguinte listagem identifique o que mais se aproxima dos seus objectivos de vida [resposta múltipla]:

Ter uma boa condição financeira	1
Ter um emprego seguro	2
Desenvolver um trabalho interessante	3
Ter uma relação feliz	4
Fazer aquilo que me dá prazer	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

## E. TRABALHO

---

E1. Se pudesse escolher que profissão gostaria de ter?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

E2. Caracterize a sua situação profissional?

Empregado	1	<b>Desde quando?</b>	
Desempregado	2		
À procura de 1º emprego.	3		
(Recusa)	77		77
(Não sabe)	88		88

E3. Qual a sua actividade profissional/profissão?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

E4. Muitas vezes imaginamos o nosso futuro de determinada forma e a realidade pode ser diferente. Em relação à sua actividade e situação actual diria que: (FAZER ROTAÇÃO)

Não é o que tinha imaginado e um dia ainda vou fazer outra coisa	1
Não é o que tinha imaginado mas sinto-me realizado	2
É exactamente o que tinha idealizado	3
É muito melhor do que tinha idealizado.	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

[SÓ PARA QUEM TRABALHA]

E5. Considera que o seu trabalho é:

Muito bem pago	1
Bem pago	2
Normal	3
Mal pago	4
Muito mal pago	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

[SÓ PARA QUEM TRABALHA]

E6. Como descreve as relações com os seus colegas de trabalho:

Muito boas	1
Boas	2
Razoáveis	3
Más	4
Muito más	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

E7. Seguidamente apresentamos-lhe alguns aspectos que as pessoas consideram importantes no trabalho. Escolha e ordene os 3 que considera mais importantes (resposta múltipla) [ROTAÇÃO]:

Ser bem pago	1
Ter um bom ambiente de trabalho	2
Um emprego seguro/estável	3
Boas oportunidades de promoção	4
Um trabalho respeitado pelas pessoas em geral	5
Um bom horário	6
Um trabalho útil à sociedade	7
Um trabalho em que possa ter autonomia	8
Nenhum destes	9
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

[SÓ PARA QUEM TRABALHA]

E8. Com que regularidade levou trabalho para casa nos últimos 6 meses:

Nunca	1
Raramente	2
Algumas vezes	3
Muitas vezes	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88
(não se aplica)	99

[SÓ PARA QUEM TRABALHA]

E9. Nos últimos 6 meses sentiu tensões na sua vida pessoal causadas pelo trabalho?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

[SÓ PARA QUEM TRABALHA]

E10. Se perdesse o emprego como acha que seria arranjar novo emprego?

Muito fácil	1
Fácil	2
Difícil	3
Muito difícil	4

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

E11. Globalmente considera que a sua situação profissional é:

E11.1.Em relação à do seu pai/ mãe:

Melhor	1
Equivalente	2
Menos boa	3
Nunca comparei	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

E11.2. Em relação às pessoas da sua idade:

Melhor do que a dos da sua idade	1
Equivalente	2
Menos boa	3
Nunca comparei	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

## F. FELICIDADE

---

F1. O que é para si o mais importante para ser feliz?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F2. O que tem feito para ser feliz?/ para viver bem?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F3. No seu dia-a-dia e quando toma decisões tem presente essa ideia de felicidade?

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F3.1.[SE SIM] Como?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F4. Considera que a actual crise económica afecta o seu dia-a-dia.

Sim	1
Não	2
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F5. Em que medida modificou a sua acção/aquilo que faz para fazer face à crise?

(Recusa)	77
(Não sabe)	88

F6. Em seguida, vou ler-lhe alguns aspectos que as pessoas tendem a associar a felicidade. Diga em que medida os considera importantes para a sua felicidade:

	7	6	5	4	3	2	1	77	88
	<b>Muito importantes</b>						<b>Nada importantes</b>	<b>(Recusa)</b>	<b>(Não sabe)</b>

Comprar tudo o que deseja									
Realização profissional									
Ter um emprego estável									
Boa progressão na carreira									
Autonomia/ controlo sobre a vida									
Segurança financeira/poupança									
Aproveitar a vida / Fazer o que gosta									
Obter a admiração e reconhecimento dos outros									
Ter uma relação amorosa									
Ter amigos									
Seguir os valores/práticas e tradições familiares									
Expressar as minhas opiniões e crenças									

F7. Gostaria de lhe colocar algumas questões relativas ao seu dia de ontem. Por favor considere todo o dia, desde manhã até ao seu final e entre em consideração com quem esteve, o que fez e como se sentiu. Experimentou alguns dos seguintes sentimentos durante grande parte do dia de ontem:

	Sim	Não	Não sabe	Recusa
Sentiu-se sorridente e risonho				
Sentiu-se em aprendizagem ou a fazer algo interessante				
Sentiu-se tratado com respeito				
Sentiu gozo				
Sentiu felicidade				
Sentiu preocupação				
Sentiu tristeza				
Sentiu raiva				
Sentiu stress				

## G. BIOGRAFIA

---

G1. Qual o seu nível de instrução:

Nenhum	0
1º ciclo do básico	1
2º ciclo do básico	2
Secundário	3
Universitário	4
Pós-graduado	5
(Recusa)	77

G2. Qual o seu Estado civil?

Solteiro(a)	1
Casado(a)	2
União de facto	3
Divorciado(a)/ separado(a)	4
Viúvo(a)	5
(Recusa)	77

### G3. (NÃO PERGUNTAR).

Sexo do respondente:

Homem	1
Mulher	2

G4. Qual o seu ano de nascimento? \_\_\_\_\_ G4.1 Logo tem \_\_\_\_\_ anos

G5. Tem filhos?

Não	0
1 filho	1
2 filhos	2
3 filhos	3
4 ou mais filhos	4
(Recusa)	77

G6. Com quem vive?

Sozinho	0
Pais	1
Filhos	2
Cônjuge	3
Cônjuge/filhos	4
Outros	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

G7. Identifique o escalão de rendimento mensal do seu agregado familiar:

< 1000 Euros	1
1000- 2000 Euros	2
2001- 3500	3
3501-5000	4
>5000	5
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

G8. Qual é a fonte principal de rendimento das pessoas que vivem consigo/agregado familiar?

Salários e vencimentos do trabalho	1
Rendimento de trabalho por conta-própria	2
Pensões	3
Subsídio de desemprego	4
Outros subsídios ou benefícios sociais (por exemplo, rendimento mínimo)	5
Rendimentos de investimentos, poupanças, seguros ou propriedades	6
Rendimentos de outras fontes	7
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

G9. Qual das seguintes descrições se aproxima mais do que sente relativamente ao rendimento actual das pessoas que vivem nesta casa?

O rendimento actual permite viver confortavelmente	1
O rendimento actual dá para viver	2
É difícil viver com o rendimento actual	3
É muito difícil viver com o rendimento actual	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

G10. Qual das seguintes descrições se assemelha a si:

Consigo poupar dinheiro todos os meses	1
Consigo poupar 1 vez por ano	2
Não consigo poupar	3
Não quero poupar	4
(Recusa)	77
(Não sabe)	88

## AGRADECIMENTOS

**Pedir contacto**

## QUESTÕES PARA O ENTREVISTADOR RESPONDER

---

H1. O inquirido pediu esclarecimentos sobre alguma pergunta?

Sim	1
Não	2

H2. Sentiu que o inquirido tentou responder o melhor possível às perguntas?

Sim	1
Não	2

H3. No geral, sentiu que o inquirido compreendeu as perguntas?

Sim	1
Não	2

H4. Estava mais alguém presente, que interferisse na entrevista?

Sim	1
Não	2

H5. Quem?

Cônjuge/companheiro(a)	1
Filho(a) (incluindo enteados e adoptados)	2
Pais/sogros/padrasto/madrasta	3
Outro familiar	4
Outro não familiar	5
Não sabe	8

H6. Identificação do entrevistador

--

H7. Se tiver comentários adicionais sobre o decorrer da entrevista, por favor, escreva.

--

H8. Pedir contacto:

--



## Anexos 2: Caracterização da amostra *Lisboa estudo felicidade*

A amostra recolhida no âmbito deste estudo é constituída por 626 pessoas, repartidas por ambos os sexos e grupos etários, conforme passamos a apresentar.

### Sexo

	N	%
Homem	294	47,0
Mulher	332	53,0
Total	626	100,0

A amostra é constituída por 332 mulheres (53%) e 294 homens (47%).

### Grupos etários

	N	%
18-34	243	38,8
35-54	219	35,0
>55	164	26,2
Total	626	100,0

A idade média é de 42 anos (desvio-padrão de 16,7 anos), idade mínima 18 e máxima 87 anos.

O grupo etário 18-34 anos é composto por 243 indivíduos (38,8%), o grupo 35-54 anos por 219 pessoas (35%) e o grupo dos que têm mais de 55 anos representa 26,2% (167 pessoas).

## Nível de instrução

	N	%
Nenhum	5	,8
1º ciclo do básico	51	8,1
2º ciclo do básico	70	11,2
Secundário	210	33,5
Universitário	237	37,9
Pós graduado	53	8,5
Total	626	100,0

Quanto à escolaridade, a amostra apresenta níveis de instrução elevados. Cerca de 37,9% tem nível de instrução universitário, 33,5% o secundário e 11,2% o 2º ciclo. O peso dos que detêm o 1º ciclo é semelhante ao dos que têm pós-graduação (8,1% e 8,5% respectivamente).

## Estado Civil

	N	%
Solteiro(a)	269	43,0
Casado(a)	205	32,8
União de facto	40	6,4
Divorciado(a)/ separado(a)	79	12,6
Viúvo(a)	32	5,1
Total	625	100,0
Recusa	1	
Total	626	

A maior parte dos inquiridos é solteiro (43%), cerca de 32,8% é casado, 12,6% divorciado ou separado, 6,4% vive em união de facto e 5,1% é viúvo.

## Profissão

	N	%
Quadros sup e dirigentes	21	3,4
Esp prof int e cient	99	15,9
Técnicos/nível int	108	17,3
Administrativos	46	7,4
Serviços e vendedores	79	12,7
Agricultura	1	,2
Operários	21	3,4
Operadores maq	9	1,4
Trab não qual	60	9,6
Estudante	77	12,4
Reformado	42	6,7
NA	50	8,0
NR	10	1,6
Total	623	100

O grupo profissional mais bem representado são os técnicos e profissionais de nível intermédio (17,3%), seguindo-se os Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas (15,9%), o Pessoal dos Serviços e Vendedores (12,7%), os estudantes (12,4%), os Trabalhadores não qualificados (9,6%). Os Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresa representam 3,4%.

## Situação profissional

	N	%
Empregado	388	62,9
Desempregado	73	11,8
Á procura do 1º emprego	21	3,4
Reformado	101	16,4
Estudante	34	5,5
Total	617	100

A maior parte dos inquiridos está empregado (62,9%), 16,4% tem como situação profissional a reforma, 11,8% está desempregado e 3,4% à procura de 1º emprego e cerca de 5,5% é estudante.

#### Escalão de rendimento (agregado familiar)

	N	%
< 1000 Euros	163	27,0
1000-2000 Euros	218	36,2
2001-3500 Euros	135	22,4
3501-5000 Euros	62	10,3
>5000 Euros	25	4,1
Total	603	100

Quanto ao escalão de rendimento, o mais comum é o entre os 1000 e 2000 Euros (36,2%), menos de 1000 Euros (27%) e entre 2001 e 3500 Euros (22,4%).

#### Fonte dos rendimentos

	N	%
Salários e vencimentos do trabalho	437	70,4
Rendimento de trabalho por conta própria	29	4,7
Pensões	77	12,4
Subsídio de desemprego	18	2,9
Outros subsídios ou benefícios sociais	5	,8
Rendimentos de investimentos, poupanças, seguros ou propriedades	4	,6
Rendimentos de outras fontes	8	1,3
Rendimentos de mais do que uma fonte	43	6,9
Total	621	100,0
Recusa	5	
Total	626	

Os rendimentos provêm essencialmente de salários (70,4%) e pensões (12,4%).

### Concelho de residência

	N	%
Amadora	57	9,1
Odivelas	46	7,3
Sintra	62	9,9
Lisboa	247	39,5
Concelhos AML a sul do tejo	85	13,6
Cascais	25	4
Oeiras	28	4,5
Loures	19	3
Concelhos do Oeste	20	3,2
Outros concelhos AML	22	3,5
Outros concelhos	15	2,4
Total	626	100

Os inquiridos residem principalmente no concelho de Lisboa (39,5%), mas também em concelhos da Área Metropolitana de Lisboa a sul do Tejo (13,6%), Sintra (9,9%) e Amadora (9,1%).

## Anexos 3: Tabelas suplementares

**Tabela 3.1- Sentir stress por sentir preocupação**

		Sentiu preocupação	Não sentiu preocupação	Total
Sentiu stress	N	242	73	315
	% linha	76,80%	23,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>7,0*</b>	-7,0*	
Não sentiu stress	N	152	154	306
	% linha	49,70%	50,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-7,0*	<b>7,0*</b>	
Total	N	394	227	621
	% linha	63,40%	36,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.2 - Nível de instrução por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
Até 2º ciclo do básico	N	67	58	125
	% linha	53,60%	46,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>6,3*</b>	-6,3*	
Secundário	N	53	153	206
	% linha	25,70%	74,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
Universitário	N	50	184	234
	% linha	21,40%	78,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,8*	<b>3,8*</b>	
Pós-graduado	N	18	35	53
	% linha	34,00%	66,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
Total	N	188	430	618
	% linha	30,40%	69,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.3 – Situação profissional por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
Empregado	N	100	285	385
	% linha	26,00%	74,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,3*	<b>3,3*</b>	
Desempregado	N	38	35	73
	% linha	52,10%	47,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,2*</b>	-4,2*	
À procura do 1º emprego	N	3	16	19
	% linha	15,80%	84,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,4	1,4	
Reformado	N	39	59	98
	% linha	39,80%	60,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
Estudante	N	7	27	34
	% linha	20,60%	79,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,3	1,3	
Total	N	187	422	609
	% linha	30,70%	69,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.4 – Escalão de rendimento por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
< 1000 Euros	N	72	90	162
	% linha	44,40%	55,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,7*</b>	-4,7*	
1000-2000 Euros	N	65	150	215
	% linha	30,20%	69,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	-0,1	
2001-3500 Euros	N	27	107	134
	% linha	20,10%	79,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,8*	<b>2,8*</b>	
3501-5000 Euros	N	10	51	61
	% linha	16,40%	83,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	<b>2,5*</b>	
>5000 Euros	N	5	19	24
	% linha	20,80%	79,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,0	1,0	
Total	N	179	417	596
	% linha	30,00%	70,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.5 – Efeitos da situação económica no dia-a-dia por sentir tristeza**

		Sentiu tristeza	Não sentiu tristeza	Total
Sente efeitos da crise	N	161	335	496
	% linha	32,50%	67,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
Não sente efeitos da crise	N	27	92	119
	% linha	22,70%	77,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,1*	<b>2,1*</b>	
Total	N	188	427	615
	% linha	30,60%	69,40%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.6 – Situação profissional por sentir raiva**

		Sentiu raiva	Não sentiu raiva	Total
Empregado	N	50	338	388
	% linha	12,90%	87,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,0	1,0	
Desempregado	N	18	55	73
	% linha	24,70%	75,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,8*</b>	-2,8*	
Á procura do 1º emprego	N	4	15	19
	% linha	21,10%	78,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,9	-0,9	
Reformado	N	8	93	101
	% linha	7,90%	92,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,9	1,9	
Estudante	N	6	28	34
	% linha	17,60%	82,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
Total	N	86	529	615
	% linha	14,00%	86,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.



**Tabela 3.7 – Percepção rendimento por sentir raiva**

		Sentiu raiva	Não sentiu raiva	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	15	116	131
	% linha	11,50%	88,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,9	0,9	
O rendimento actual dá para viver	N	35	275	310
	% linha	11,30%	88,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,9	1,9	
Difícil viver com o rendimento actual	N	22	94	116
	% linha	19,00%	81,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	15	51	66
	% linha	22,70%	77,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Total	N	87	536	623
	% linha	14,00%	86,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.8 – Sexo do inquirido por sentir sorridente e risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
Homem	N	223	69	292
	% linha	76,40%	23,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,2	-0,2	
Mulher	N	249	80	329
	% linha	75,70%	24,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,2	0,2	
Total	N	472	149	621
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Teste de independência do qui-quadrado não significativo,  $X^2_{(1)} = 0,842$ ;  $p = 0,85$

**Tabela 3.9 – Nível de instrução por sentir gozo**

		Sentiu gozo	Não sentiu gozo	Total
Até 2º ciclo do básico	N	63	63	126
	% linha	50,00%	50,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,9*	<b>3,9*</b>	
Secundário	N	137	71	208
	% linha	65,90%	34,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,4	-0,4	
Universitário	N	162	71	233
	% linha	69,50%	30,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,0*</b>	-2,0*	
Pós-graduado	N	39	14	53
	% linha	73,60%	26,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,4	-1,4	
Total	N	401	219	620
	% linha	64,70%	35,30%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.10 – Percepção do rendimento por sentir sorridente e risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	105	23	128
	% linha	82,00%	18,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,8	-1,8	
O rendimento actual dá para viver	N	246	63	309
	% linha	79,60%	20,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
Difícil viver com o rendimento actual	N	85	32	117
	% linha	72,60%	27,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,9	0,9	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	35	31	66
	% linha	53,00%	47,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,6*	<b>4,6*</b>	
Total	N	471	149	620
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.11 – Percepção do rendimento por sentir gozo**

		Sentiu gozo	Não sentiu gozo	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	92	36	128
	% linha	71,90%	28,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,9	-1,9	
O rendimento actual dá para viver	N	209	99	308
	% linha	67,90%	32,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Difícil viver com o rendimento actual	N	73	44	117
	% linha	62,40%	37,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,6	0,6	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	26	40	66
	% linha	39,40%	60,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-4,5*	4,5*	
Total	N	400	219	619
	% linha	64,60%	35,40%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.12 – Percepção de saúde por sentir sorridente e risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
Muito boa	N	91	15	106
	% linha	85,80%	14,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	2,6*	-2,6*	
Boa	N	274	66	340
	% linha	80,60%	19,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	2,9*	-2,9*	
Razoável	N	98	46	144
	% linha	68,10%	31,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	2,5*	
Má	N	7	18	25
	% linha	28,00%	72,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-5,7*	5,7*	
Muito má	N	2	4	6
	% linha	33,30%	66,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,5*	2,5*	
Total	N	472	149	621
	% linha	76,00%	24,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.13 – Depressão por sentir sorridente e risonho**

		Sentiu-se sorridente e risonho	Não se sentiu sorridente e risonho	Total
	N	95	56	151
	% linha	62,90%	37,10%	100,00%
Teve depressão	Res. Est. Aj.	-4,5*	<b>4,5*</b>	
	N	376	90	466
	% linha	80,70%	19,30%	100,00%
Não teve depressão	Res. Est. Aj.	<b>4,5*</b>	-4,5*	
	N	471	146	617
Total	% linha	76,30%	23,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.14 – Relação amorosa por sentir gozo**

		Sentiu gozo	Não sentiu gozo	Total
	N	266	123	389
	% linha	68,40%	31,60%	100,00%
Está numa relação	Res. Est. Aj.	<b>2,6*</b>	-2,6*	
	N	132	96	228
	% linha	57,90%	42,10%	100,00%
Não está numa relação	Res. Est. Aj.	-2,6*	<b>2,6*</b>	
	N	398	219	617
Total	% linha	64,50%	35,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.15 – Percepção de rendimento por sentir em aprendizagem ou a fazer algo novo**

		Sentiu-se em aprendizagem	Não se sentiu em aprendizagem	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	88	42	130
	% linha	67,70%	32,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,2*</b>	-3,2*	
O rendimento actual dá para viver	N	172	134	306
	% linha	56,20%	43,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,5	-0,5	
Difícil viver com o rendimento actual	N	59	57	116
	% linha	50,90%	49,10%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,0	1,0	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	22	44	66
	% linha	33,30%	66,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,8*	<b>3,8*</b>	
Total	N	341	277	618
	% linha	55,20%	44,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.16 – Situação profissional por sentir em aprendizagem ou a fazer algo novo**

		Sentiu-se em aprendizagem	Não se sentiu em aprendizagem	Total
Empregado	N	223	163	386
	% linha	57,80%	42,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,5	-1,5	
Desempregado	N	31	42	73
	% linha	42,50%	57,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,4*	<b>2,4*</b>	
À procura do 1º emprego	N	12	8	20
	% linha	60,00%	40,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,4	-0,4	
Reformado	N	50	48	98
	% linha	51,00%	49,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,0	1,0	
Estudante	N	22	11	33
	% linha	66,70%	33,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,3	-1,3	
Total	N	338	272	610
	% linha	55,40%	44,60%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.17 – Importância da realização profissional para a felicidade por sentir em aprendizagem ou a fazer algo novo**

		Sentiu-se em aprendizagem	Não se sentiu em aprendizagem	Total
A realização profissional é importante para a felicidade	N	316	233	549
	% linha	57,60%	42,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,9*</b>	-2,9*	
A realização profissional não é importante para a felicidade	N	25	40	65
	% linha	38,50%	61,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,9*</b>	
Total	N	341	273	614
	% linha	55,50%	44,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.18 – Percepção de rendimento por sexo**

		Homem	Mulher	Total
O rendimento actual permite viver confortavelmente	N	60	72	132
	% linha	45,50%	54,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
O rendimento actual dá para viver	N	152	158	310
	% linha	49,00%	51,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Difícil viver com o rendimento actual	N	58	59	117
	% linha	49,60%	50,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,6	-0,6	
Muito difícil viver com o rendimento actual	N	24	42	66
	% linha	36,40%	63,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
Total	N	294	331	625
	% linha	47,00%	53,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.19 – Percepção de segurança por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito seguro(a)	N	85	11	96
	% linha	88,50%	11,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,7*</b>	<b>-2,7*</b>	
Seguro(a)	N	280	79	359
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,0	0,0	
Inseguro(a)	N	96	37	133
	% linha	72,20%	27,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,8	1,8	
Muito inseguro(a)	N	21	9	30
	% linha	70,00%	30,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,1	1,1	
Total	N	482	136	618
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.20 – Percepção da própria saúde por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Muito boa	N	97	10	107
	% linha	90,70%	9,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,5*</b>	<b>-3,5*</b>	
Boa	N	273	66	339
	% linha	80,50%	19,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,7	-1,7	
Razoável	N	101	42	143
	% linha	70,60%	29,40%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-2,4*</b>	<b>2,4*</b>	
Má	N	11	15	26
	% linha	42,30%	57,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-4,5*</b>	<b>4,5*</b>	
Muito má	N	2	4	6
	% linha	33,30%	66,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-2,6*</b>	<b>2,6*</b>	
Total	N	484	137	621
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.21 – Frequência do convívio amigos por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Convívio com amigos: nunca	N	0	1	1
	% linha	0,00%	100,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,9	1,9	
Convívio com amigos: mensalmente	N	136	57	193
	% linha	70,50%	29,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,1	3,1	
Convívio com amigos: semanalmente	N	244	53	297
	% linha	82,20%	17,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	2,3	-2,3	
Convívio com amigos: diariamente	N	101	23	124
	% linha	81,50%	18,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Total	N	481	134	615
	% linha	78,20%	21,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.



**Tabela 3.22 – Frequência do convívio família por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
	N	6	1	7
	% linha	85,70%	14,30%	100,00%
Convívio com família: nunca	Res. Est. Aj.	0,5	-0,5	
	N	63	31	94
	% linha	67,00%	33,00%	100,00%
Convívio com família: mensalmente	Res. Est. Aj.	-2,8*	<b>2,8*</b>	
	N	102	28	130
	% linha	78,50%	21,50%	100,00%
Convívio com família: semanalmente	Res. Est. Aj.	0,2	-0,2	
	N	312	77	389
	% linha	80,20%	19,80%	100,00%
Convívio com família: diariamente	Res. Est. Aj.	1,8	-1,8	
	N	483	137	620
	% linha	77,90%	22,10%	100,00%
Total				

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.23 – Frequência do convívio colegas por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
	N	5	7	12
	% linha	41,70%	58,30%	100,00%
Convívio com colegas: nunca	Res. Est. Aj.	-3,2*	<b>3,2*</b>	
	N	33	19	52
	% linha	63,50%	36,50%	100,00%
Convívio com colegas: mensalmente	Res. Est. Aj.	-2,9*	<b>2,9*</b>	
	N	96	21	117
	% linha	82,10%	17,90%	100,00%
Convívio com colegas: semanalmente	Res. Est. Aj.	0,9	-0,9	
	N	288	64	352
	% linha	81,80%	18,20%	100,00%
Convívio com colegas: diariamente	Res. Est. Aj.	<b>2,1*</b>	-2,1*	
	N	422	111	533
	% linha	79,20%	20,80%	100,00%
Total				

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.24 – Relação conjugal/namoro por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Está numa relação	N	319	70	389
	% linha	82,00%	18,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>3,1*</b>	<b>-3,1*</b>	
Não está numa relação	N	163	66	229
	% linha	71,20%	28,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-3,1*</b>	<b>3,1*</b>	
Total	N	482	136	618
	% linha	78,00%	22,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.25 – Depressão por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
Teve depressão	N	100	50	150
	% linha	66,70%	33,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>-4,0*</b>	<b>4,0*</b>	
Não teve depressão	N	383	84	467
	% linha	82,00%	18,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,0*</b>	<b>-4,0*</b>	
Total	N	483	134	617
	% linha	78,30%	21,70%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.26 – Percepção da própria saúde por sentir sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Muito boa	N	54	53	107
	% linha	50,50%	49,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,8	-0,8	
Boa	N	161	181	342
	% linha	47,10%	52,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,1	-0,1	
Razoável	N	66	78	144
	% linha	45,80%	54,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,3	0,3	
Má	N	11	16	27
	% linha	40,70%	59,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
Muito má	N	2	4	6
	% linha	33,30%	66,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	0,7	
Total	N	294	332	626
	% linha	47,00%	53,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.27 – Tempo para realizar tarefas do dia-a-dia por sentir sexo do inquirido**

		Homem	Mulher	Total
Tenho sempre tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia	N	63	49	112
	% linha	56,20%	43,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>2,2*</b>	-2,2*	
Com frequência tenho tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia	N	99	117	216
	% linha	45,80%	54,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,4	0,4	
Algumas vezes tenho tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia	N	98	123	221
	% linha	44,30%	55,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,0	1,0	
Raramente tenho tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia	N	22	34	56
	% linha	39,30%	60,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,2	1,2	
Nunca tenho tempo para realizar as tarefas do dia-a-dia	N	12	9	21
	% linha	57,10%	42,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,0	-1,0	
Total	N	294	332	626
	% linha	47,00%	53,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.28 – Saúde impeditiva de tarefas por sentir felicidade**

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
	N	48	27	75
	% linha	64,00%	36,00%	100,00%
Saúde impede tarefas	Res. Est. Aj.	-3,2*	<b>3,2*</b>	
	N	436	108	544
	% linha	80,10%	19,90%	100,00%
Saúde não impede tarefas	Res. Est. Aj.	<b>3,2*</b>	-3,2*	
	N	484	135	619
Total	% linha	78,20%	21,80%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias e  $X^2_{(1)} = 10,078$ ,  $p = 0,002$ .

**Tabela 3.29 – Percepção do rendimento por situação profissional**

		Empregado	Desempregado	À procura do 1º emprego	Reformado	Estudante	Total
	N	78	3	10	24	14	129
O rendimento actual permite viver confortavelmente	% linha	60,50%	2,30%	7,80%	18,60%	10,90%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,6	-3,8*	<b>3,1*</b>	0,8	<b>3,0*</b>	
	N	211	28	6	45	15	305
	% linha	69,20%	9,20%	2,00%	14,80%	4,90%	100,00%
O rendimento actual dá para viver	Res. Est. Aj.	<b>3,2*</b>	-2,0*	-2,0*	-1,1	-0,6	
	N	64	21	5	21	5	116
	% linha	55,20%	18,10%	4,30%	18,10%	4,30%	100,00%
Difícil viver com o rendimento actual	Res. Est. Aj.	-1,9	<b>2,3*</b>	0,6	0,6	-0,6	
	N	34	21	0	11	0	66
	% linha	51,50%	31,80%	0,00%	16,70%	0,00%	100,00%
Muito difícil viver com o rendimento actual	Res. Est. Aj.	-2,0*	<b>5,3*</b>	-1,6	0,1	-2,1*	
	N	387	73	21	101	34	616
Total	% linha	62,80%	11,90%	3,40%	16,40%	5,50%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.30 – Comparação da situação pessoal com outras pessoas da mesma idade por situação profissional**

		Empregado	Desempregado	À procura do 1º emprego	Reformado	Estudante	Total
Considero a minha situação melhor que a das pessoas da minha idade	N	104	13	0	22	4	143
	% linha	72,70%	9,10%	0,00%	15,40%	2,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	1,9	-1,3	-2,2*	0,1	-0,9	
Considero a minha situação equivalente que a das pessoas da minha idade	N	150	21	7	47	15	240
	% linha	62,50%	8,80%	2,90%	19,60%	6,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-1,7	-2,1*	0,6	<b>2,6*</b>	<b>2,3*</b>	
Considero a minha situação menos boa que a das pessoas da minha idade	N	58	22	5	4	3	92
	% linha	63,00%	23,90%	5,40%	4,30%	3,30%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,7	<b>3,8*</b>	<b>2,0*</b>	-3,1*	-0,4	
Nunca comparei a minha situação com a das pessoas da minha idade	N	67	13	2	13	1	96
	% linha	69,80%	13,50%	2,10%	13,50%	1,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,8	0,5	-0,3	-0,5	-1,6	
Total	N	379	69	14	86	23	571
	% linha	66,40%	12,10%	2,50%	15,10%	4,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.31 – Destino das férias por grupo etário**

		18-34	35-54	>55	Total
Férias em casa	N	10	26	10	46
	% linha	21,70%	56,50%	21,70%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-2,9	3,3	-0,2	
Destinos nacionais	N	118	89	69	276
	% linha	42,80%	32,20%	25,00%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0,4	-1,4	1,1	
Destinos internacionais	N	36	36	15	87
	% linha	41,40%	41,40%	17,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,1	1,4	-1,5	
Vários destinos (nacionais + internacionais)	N	35	14	16	65
	% linha	53,80%	21,50%	24,60%	100,00%
	Res. Est. Aj.	2,1	-2,4	0,3	
Total	N	199	165	110	474
	% linha	42,00%	34,80%	23,20%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

**Tabela 3.32 – Destino das férias por nível de instrução**

		Até 2º ciclo do básico	Secundário	Universitário	Pós-graduado	Total
Férias em casa	N	16	16	13	1	46
	% linha	34,80%	34,80%	28,30%	2,20%	100,00%
	Res. Est. Aj.	<b>4,4*</b>	0,3	-2,2*	-1,8	
Destinos nacionais	N	36	93	120	27	276
	% linha	13,00%	33,70%	43,50%	9,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-0,5	0,3	0,1	-0,1	
Destinos internacionais	N	12	28	37	10	87
	% linha	13,80%	32,20%	42,50%	11,50%	100,00%
	Res. Est. Aj.	0	-0,2	-0,2	0,5	
Vários destinos (nacionais + internacionais)	N	1	20	35	9	65
	% linha	1,50%	30,80%	53,80%	13,80%	100,00%
	Res. Est. Aj.	-3,1*	-0,4	1,9	1,1	
Total	N	65	157	205	47	474
	% linha	13,70%	33,10%	43,20%	9,90%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. \* indica significância estatística ( $|Z| > 1,96$ ; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.